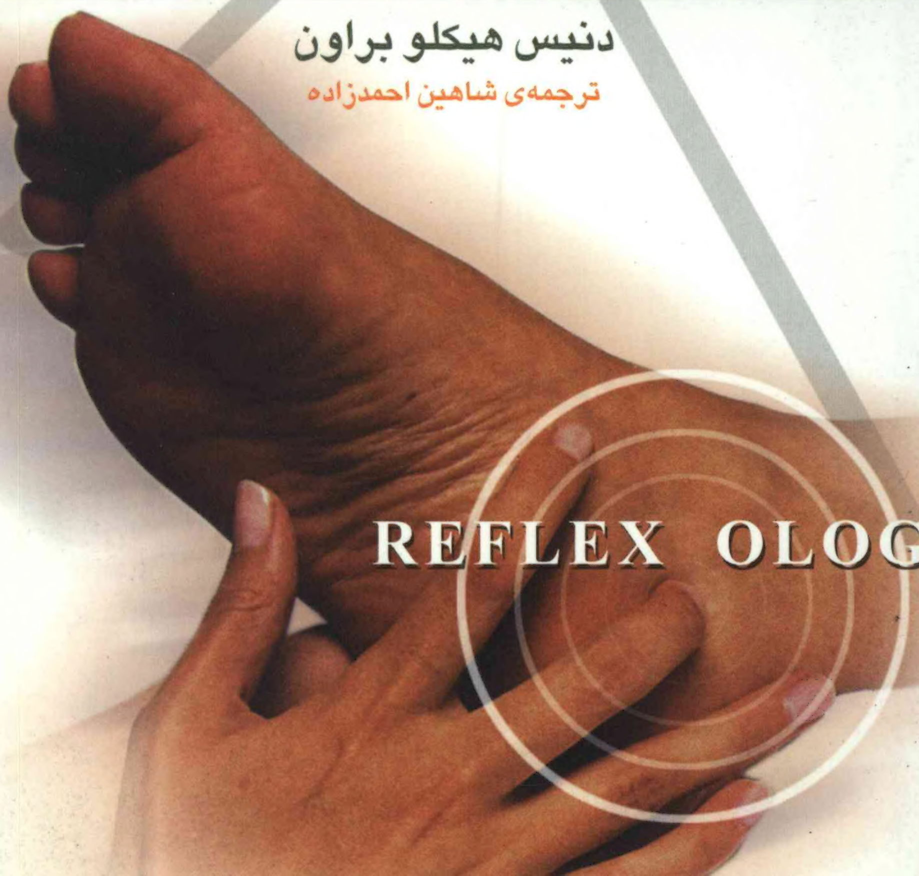
REFLEXOLOGY

بازتاب‌شناسی درمانی

کف پا

دنیس هیکلو براون

ترجمه‌ی شاهین احمدزاده



REFLEXOLOGY

بازتاب شناسی درمانی

کف پا

REFLEXOLOGY

بازتاب شناسی درمانی

کف پا

دنیس هیکللو براون

ترجمه‌ی: شاهین احمدزاده



Brown, Denise Whichello	براون، دنیس هیکللو

بازتاب‌شناسی درمانی کف پا / دنیس هیکللو براون؛ ترجمهٔ شاهین احمدزاده ـ
تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۱.
۲۴۸ ص.

شابک ۸ ـ ۶۹ ـ ۷۲۳۰ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN 978-964-7230-69-8

۱. طب سوزنی. الف. احمدزاده، شاهین، مترجم. ب. عنوان.

۴ ب ۳ س / ۷۲۳ RM ۶۱۵/۸۲۲۲۱



دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند/ بین ایرانشهر و ماهشهر/ پ ۱۵۰/ طبقه چهارم/ تلفن: ۸۸۳۰۲۴۳۷

فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۴۸ / تلفن: ۷-۸۸۳۲۵۳۷۶

■ بازتاب‌شناسی درمانی کف پا

● دنیس هیکللو براون ● ترجمهٔ شاهین احمدزاده ● ناشر: نشر ثالث

● مجموعهٔ بهداشت و روان‌تنی

● چاپ دوم: ۱۳۹۰ / ۱۱۰۰ نسخه

● لیتوگرافی: ثالث ● چاپ: سازمان چاپ احمدی ● صحافی: صفحه‌پرداز

● شابک ۸ ـ ۶۹ ـ ۷۲۳۰ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN 978-964-7230-69-8

● سایت اینترنتی: www.salesspub.ir پست الکترونیکی: Info@salesspub.ir

● قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه

این کتاب تلاشی است برای شناسایی گام به گام هنر کهن و آرام‌بخش بازتاب‌شناسی درمانیِ کف پا و تأثیر آن در بدن. تصاویر واضح و آموزشی کتاب، شخص را قادر می‌سازد، تا با انجام کامل دستورات، برای بیماریهای رایج به درمانی مطمئن بپردازد.

بازتاب‌شناسی، درمانی است طبیعی، آرام، بسیار مؤثر و قابل اجرا و همچنین کاملاً مطمئن که اگر درست انجام شود می‌تواند برای هر سنی، از طفل گرفته تا افراد مُسن، مورد استفاده قرار گیرد. این روش نیازی به وسایل گران قیمت و مخصوص ندارد، فقط یک جفت پا لازم است! در شروع کار ممکن است فردِ مبتدی حرکات را ناشیانه انجام دهد که طبیعی است و جای نگرانی ندارد ولی می‌توان با تمرین و ممارست و بالا بردن اعتماد به نفس، شیوهٔ منحصر بفردی پیدا کرد و بعد از مدتی اعمال را به نحو صحیح انجام داد.



بـازتاب‌شناسی راه بـی‌نظیری است
برای تسکین دردها و درمان یا پیشگیری
از تمام بیماری‌های بدن. در این روش از
مفاصل پا و کف پا استفاده می‌شود.

فصل اول

مزایای بازتاب‌شناسی و اصول آن

بازتاب‌شناسی چیست؟

بازتاب‌شناسی عبارت است از فشار ملایم بر روی نقاط غیرارادی در تمام سطوح کف پا. اندام‌های داخلی، غدد و ساختمان بدن به این نقاط غیرارادی مربوط هستند. پاها آینهٔ تمام‌نمای بدن انسان هستند. فشار بر روی نقاط غیرارادی پا و کف پا می‌تواند کارکرد بدن را متعادل سازد. طبیعت بدنِ انسان به گونه‌ای است که در شرایط مساعد قادر به بهبود خودش است و می‌تواند نظام شفابخشی‌اش را به مورد اجرا درآورد. همه می‌توانند از فواید بازتاب‌شناسی بهره‌مند شوند.

بازتاب‌شناسی

- باعث آرامش عمیق می‌شود.
- فشار روحی و تنش را کاهش می‌دهد.
- شرایط بدن را برای رسیدن به بهبودی مساعد می‌سازد.
- موجب تنظیم سیستم گردش خون می‌شود.
- فشار خون را متعادل می‌کند.

- حس سلامتی برای فرد ایجاد می‌کند.
- اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.
- خواب را عمیق می‌کند و موجب کاهش بی‌خوابی می‌شود.
- درد را از طریق آرامش عضلانی تسکین می‌دهد.
- باعث بهبود تحریک مفاصل می‌شود.
- سموم بدن را دفع می‌کند.
- کارکرد هورمونها را منظم و به رفع بیماری‌هایی نظیر پی ام تی و منوپاز کمک می‌کند.
- باعث تنظیم دستگاه بدن و پرده پوست می‌شود.
- برطرف کننده سؤهاضمه، یبوست، اسهال و دیگر اختلالات گوارشی است.
- تنفس را عمیق و آهسته می‌کند.
- به تخلیه مخاط و بلغم کمک می‌کند.
- مشکلات ادراری نظیر التهاب مثانه را بهبود می‌بخشد.
- از بیماری‌های متداول پیشگیری می‌کند.
- به تمرکز حواس کمک می‌کند و موجب تحریک کارکرد ذهن می‌شود.
- به علت بیماری‌ها پی می‌برد.
- هیجان‌های روحی را متعادل می‌سازد.
- فعالیتهای بیش از حد اندامهای مختلف بدن را کاهش می‌دهد یا سبب فعال نمودن اندام‌های کم تحرک می‌شود.



بازتاب‌شناسی بدن را پاکیزه می‌سازد، به دفع سموم کمک می‌کند و به بدن در مبارزه با میکروب یاری می‌رساند.

تذکر

۱ـ بازتاب‌شناسی، یک ابزار تشخیصی نیست. هر گونه تشخیص فقط باید توسط پزشک حاذق انجام گیرد.

۲ـ بازتاب‌شناسی نباید جایگزین طب رایج شود. دارو درمانی نباید هرگز کنار گذاشته شود. بازتاب‌شناسی و طب رایج مکمل یکدیگرند.

۳ـ با اینکه بازتاب‌شناسی می‌تواند در بیشتر مشکلات جسمانی با موفقیت به کار رود، چنانچه لازم باشد باید به توصیه پزشکان عمل کرد.

۴ـ بازتاب‌شناسی هرگز ادعای شفای بیماری‌ها را ندارد و ابداً نباید به بیمار امیدی واهی بخشید.



بازتاب‌شناسی روی انگشت بزرگ پا، در سر و نواحی مغز انسان تأثیر درمانی دارد که سبب بهبود قوای ذهنی و تسکین درد می‌شود.

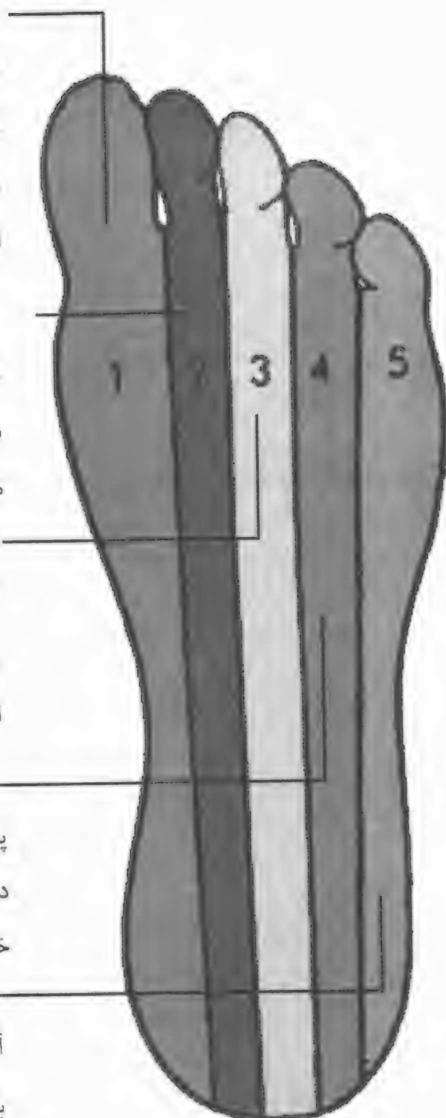
اصول بازتاب شناسی

مناطق طولی

بر اساس اصول بازتاب‌شناسی، بدن انسان به ده منطقه طولی تقسیم می‌شود. ابتدا، یک خط فرضی از مرکز بدن آن را به دو بخش مجزا تقسیم می‌کند. ۵ منطقد در سمت راست بدن و ۵ منطقه دیگر در سمت چپ. مناطق طولی از نوک انگشتان پا امتداد می‌یابند و به سر انسان می‌رسند.

همه اعضاء و ساختار بدن که در طول خطوط فرضی هستند با یکدیگر مرتبط‌اند، بنابراین اگر نقطه‌ای غیرارادی در منطقه یک تحریک شود، همه اعضا و اندام‌هایی که در منطقه یک هستند تحریک می‌شوند.

طرف راست بدن، نماینده پای راست است و طرف دیگر نماینده پای چپ. در مواردی که دارای یک جفت عضو باشیم مانند ششها، ریهٔ سمت راست را باید در پای راست به حساب آورد و ریهٔ سمت چپ را در پای چپ. اندام‌های منفرد را باید فقط در یک پا پیدا کرد. به عنوان نمونه، کیسه صفرا را فقط در پای راست می‌توان یافت در صورتی که محل جایگیری طحال در پای چپ است.



منطقه یک: از انگشت بزرگ پا شروع می‌گردد، به پا و مرکز بدن می‌رسد از آن عبور می‌کند، بعد به سر می‌رسد و سپس به شست انگشت دست منتهی می‌شود.

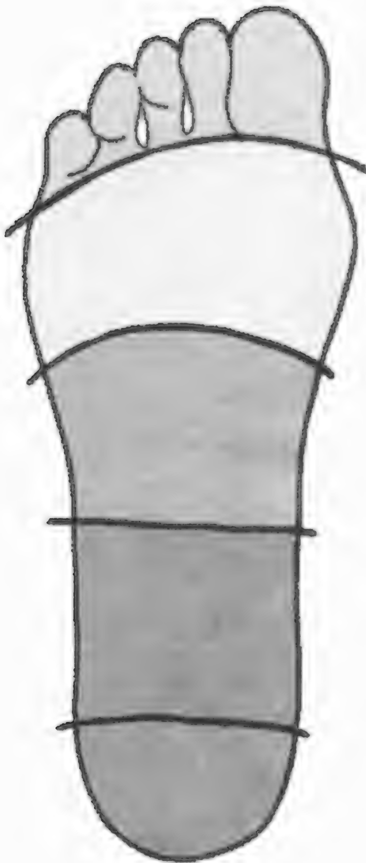
منطقه دو: از انگشت دوم پا شروع می‌گردد، به سر می‌رسد و سپس به انگشت نشانه ختم می‌شود.

منطقه سه: از انگشت سوم پا آغاز می‌گردد، به سر می‌رسد و در برگشت از بازو عبور می‌کند و به انگشت سوم دست منتهی می‌شود.

منطقه چهار: از انگشت چهارم پا شروع می‌گردد به سر می‌رسد و در بازگشت به انگشت چهارم دست ختم می‌شود.

منطقه پنج: از انگشت پنجم پا آغاز می‌گردد به سر می‌رسد و در بازگشت به انگشت پنحم دست منتهی می‌شود.

چهار منطقه عرضی: بازتاب‌شناسی. پا را به چهار بخش عرضی یا افقی تقسیم می‌کند.



خط کمربندی شانه

محل این خط دقیقاً زیر انگشتان پا است. بازتاب آن در سر و گردن و تأثیرش به طور خاص در چهره، سینوس، گوش‌ها، چشمها، دندانها، گلو، سر و مغز است.

خط دیافراگم

این خط بخش بالایی پا را در برمی‌گیرد و تأثیرش در قفسه سینه است. اندام‌هایی نظیر سینه و شانه را باید در این محل یافت.

خط کمر

سومین خط فرضی در میان پا و تقریباً در مرکز قوس پا قرار دارد. اندام‌های بالای خط کمر شامل کبد، معده، طحال و کیسه صفرا هستند.

خط لگن خاصره

جهت پی بردن به خط لگن خاصره، انگشتان نشانه را باید روی دو قوزک پا گذاشت و سپس فرض کرد که خطی از پایین، آنها را به یکدیگر وصل می‌کند. تأثیر این قسمت از پا روی اعضایی مانند روده‌هاست.

بنابراین می‌توان متوجه شد که پاها واقعاً آیینهٔ تمام‌نمای بدن هستند و دقیقاً به تمام اندام انسان مربوط‌اند.

فصل دوم

آمادگی برای بازتاب‌شناسی

ایجاد محیطی مناسب

اگر شخص بخواهد حداکثر بهره را از درمان ببرد، ایجاد فضایی مناسب بسیار ضروری به نظر می‌رسد. اعمال برخی کارهای ساده می‌تواند محیطی مناسب و آرام بخش ایجاد کند.

ایجاد فضایی ساکت اولویت دارد، بنابراین در اولین اقدام باید تلفن را از خود دور کرد طوری که نتواند حواس پرتی ایجاد کند. حتی می‌توان به اعضای خانواده اطلاع داد که هنگام درمان، تماس تلفنی نگیرند و نوشته‌ای جهت اطلاع دیگران در رفع مزاحمت، روی در خانه آویزان کرد.

به موسیقی ملایم هم می‌توان گوش داد. در این میان موسیقی اصیل هر کشوری تأثیر بسزایی در هنگام درمان دارد. بعضی از افراد به صدای طبیعی دولفین‌ها و وال‌ها گوش می‌دهند و آنها را بسیار مؤثر می‌دانند. برخی دیگر ترجیح می‌دهند صدای باد، دریا و آبشار را گوش دهند. در این جا باید خاطر نشان کرد که سلیقه‌های افراد کاملاً شخصی و مربوط به خودشان است و این در حالی است که بعضی دیگر از سکوت لذت می‌برند. موسیقی محیطی مناسب برای درمان فراهم و شخص را ترغیب به ادامه درمان می‌کند. هر چقدر آرامش

بیشتری در محیط حکمفرما باشد تأثیر درمان افزایش خواهد یافت. چنانچه شخص درباره وقایع ناخوشایندی صحبت کند ممکن است واکنش‌های نه چندان رضایتبخشی در بدن بوجود آید مانند انقباض عضلانی در شانه‌ها.

صحبتهای کمتر، این امکان را فراهم می‌کند که شخص حواس خود را جمع کرده و در طول درمان از تمرکز حواس بیشتری برخوردار شود در چنین وضعیتی هر ناحیه‌ای از بدن که دچار عدم تعادل شده باشد به راحتی قابل شناسایی است.

هنگامی که هوای اتاق گرمای مطبوعی داشته باشد، آرامش بیشتری برای فرد مهیا می‌شود. در ابتدای کار، باید کفش و جوراب را از پا درآورد، در این حالت بدن خیلی سریع گرمای خود را از دست می‌دهد. از آنجایی که در مدت درمان باید به تمام بدن و به خصوص به پاها گرمای مطبوعی را رساند، داشتن حوله و یا پتو الزامی است.

کلید تنظیم کنندهٔ نور[1] وسیلهٔ مناسبی برای ملایم کردن نور است. چنانچه منبع نوری، جریان متناوب باشد می‌توان از لامپهای شمعی یا مهتابی و یا از لامپهای با نور ملایم، مانند رنگ صورتی یا ارغوانی روشن، که بسیار آرامش‌بخش هستند استفاده کرد.

استفاده از روغنهای چرب[2] ضروری است. این مواد در افزایش بهبودی بدن تأثیر بسیاری دارند. یک ظرف سفالی برای ریختن روغنهای چرب می‌تواند بسیار مطلوب باشد.

1- Dimmer Switch.

2- Essential Oils (می‌توان به جای روغنهای چرب از عرقیات آنها استفاده کرد.)

معرفی و کاربرد بعضی از عرقیات مورد استفاده:

- عَرق کُندر ـ افزایش دهنده حافظه.
- عَرق اُترج ـ آرامش بخش.
- عرق اسطوخودوس ـ آرام بخش و قوی.
- عرق یاسمن ـ افزایش دهنده اعتماد به نفس.
- عرق اَردج ـ کمک به سم زدایی از بدن.
- عرص سَرو ـ نشاط آور.
- عرق بابونه ـ برطرف کننده عصبانیت و نومیدی.
- عرق مریم گلی ـ شعف آور.
- عرق شمعدانی ـ تعادل در هیجانات.



مستقر کردن بیمار

بیمار باید در وضعیتی آرام و درازکش باشد. چنین وضعیتی می‌تواند خوابیدن روی تخت یا زیر نور آفتاب و یا لم دادن روی صندلی باشد. البته ممکن است بیمار ترجیح دهد اعمال بازتاب‌شناسی روی زمین انجام گیرد. در این شرایط به یک بالشتک مناسب، چند پتو و یک زیرانداز نیاز است. در بازتاب‌شناسی باید، برای ماساژ، از یک درمانگر استفاده کرد. البته اگر خود بیمار تبحر کافی را در بازتاب‌شناسی داشته باشد، می‌تواند خودش این کار را انجام دهد.

برای درمان، به چند بالش و یک تشک نیاز است. یک یا دو بالش باید زیر سر بیمار قرار گیرد طوری که درمانگر بتواند حالات چهرهٔ بیمار را در هر واکنشی مشاهده کند. یک بالش هم باید زیر زانوی بیمار قرار داد تا فشار وارده روی ستون فقرات تا حدودی مهار شود. اگر بیمار دچار ناراحتی‌های کمر و ستون فقرات است باید از دو بالش استفاده کرد، همینطور باید یک حوله کوچک لوله شده را در انتهای پا قرار داد.

هنگامی که فرد بیمار دراز کشید، بدن را باید با یک حوله یا پتوی نازک و گرم پوشاند، این وضعیت بستگی به دمای اتاق دارد. باید مطمئن بود که بیمار صاف دراز کشیده باشد و دستها در حالتی آرام در کنار بدن قرار گیرند و کَف دستها به سمت بالا باشند. اگر مشتها به هم فشرده باشند، انرژی حاصل از بازتاب‌شناسی قادر به حرکت نیست و یک کشیدگی و کوفتگی در سراسر بدن احساس می‌شود. بیمار نباید لباسهای دست و پاگیر پوشیده باشد. از این جهت باید به طور کلی لباسهای بیمار کنترل شود و تا آنجایی که ممکن است کمربند و کراوات را شُل کرد تا فرد بیمار احساس راحتی کند.

درمانگر برای دسترسی راحت‌تر به پاها نیاز به یک صندلی گردان یا نیمکت دارد. برای او قرار داشتن در وضعیتی مناسب و انجام حرکتها بسیار مهم است، طوری که مانعی در انرژی انتقالی وی به گیرنده[1] ایجاد نشود. چنانچه درمانگر در وضعیتی نامناسب قرار گیرد، این حالتِ نامأنوس، به گیرنده منتقل می‌شود.

آمادگی بدنی - توصیه‌هایی به درمانگران ماساژ

- جهت پرهیز از خراشیدگی پوست گیرنده، از زیورآلات خودداری کنید.
- برای سهولت در انجام حرکت‌ها، لباس مناسب، آزاد و راحتی بپوشید.
- برای اجتناب از شکستگی ناخن‌ها در هنگام ماساژ، آنها را به دقت صاف و منظم کنید.
- از عطرهای خیلی تند استفاده نکنید زیرا ممکن است بوی آن برای بیمار ناخوشایند باشد.
- برای بوجود آوردن یک آرامش نسبی، قبل از شروع درمان، چشمان خود را ببندید، نفس عمیقی بکشید و زمانی که نفستان را بیرون می‌دهید حس کنید تنش‌ها را هم به همراه بازدم از خود خارج کرده‌اید و اطمینان حاصل کنید که گردن و شانه‌ها منقبض نیستند و کاملاً آزادند.

1- Receiver.

گیرنده همان فردی است که اعمال بازتاب‌شناسی روی پاهایش انجام می‌گیرد که الزاماً فرد بیماری نمی‌تواند باشد. از لحاظ فنی در علم بازتاب‌شناسی به چنین فردی Receiver می‌گویند که به معنی گیرنده است. (توضیح مترجم)

برای سهولت در درمان، پاها را باید در سطح بالاتری قرار داد.

یک حوله کوچک لوله شده زیر پا می‌تواند مناسب باشد.





یک یا دو بالش باید زیر سر فرد گیرنده قرار داد. چنین وضعیتی این امکان را بـــرای درمـــانگر ایـجاد می‌کند کـه بـتواند حـالات فـــرد گـــیرنده را در واکـــنش‌های مـــتفاوت مشاهده کند.



جهت دفع فشار در سـتون فـقرات، یک بـالش بـاید زیـر زانوهای فـرد گـیرنده قـرار داد. چنانچه فرد به بیماریهای کمر مـبتلا بـاشد از دو بـالش بـاید استفاده کرد.

معاینه بدنی

علائمی که احتمالاً در کف پا موجود است و قبل از هر چیز باید به آن پی برد عبارتند از:

- پینه‌ها
- از شکل افتادگی انگشتان پا
- کف پای صاف
- عفونت قارچی انگشتان پا
- پوست سفت و سخت
- پوست خشک و پوسته پوسته شده
- ترک‌ها و شکاف‌ها
- زخم‌ها
- بریدگی‌ها
- رنگ‌های صورتی یا سفید یا قرمز و یا ارغوانی
- تورم پا
- ناخن‌های غیرطبیعی
- درجه حرارت
- بوی پا
- رنگ پوست
- برآمدگی‌ها

معاینه مستقیم پاها می‌تواند اطلاعات مهمی را در دسترس

درمانگر قرار دهد. پاها داستان زیادی برای گفتن دارند. یک جفت پای سالم به رنگ صورتی است. از گرمای مطبوعی برخوردار است و بدون زخم یا جراحت و نقص است. آنها همچنین باید نرم و قابل انعطاف باشند. متأسفانه چنین پاهایی خیلی کمیاب هستند.

درمانگر در معاینه پا باید خیلی دقت کند تا بتواند به موارد غیرطبیعی پی ببرد. این عوامل نامطلوب مانع جریان انرژی بازتاب‌شناسی می‌شوند.

در یکی از معاینه‌هایم به زخم کوچکی در بالای ناحیه رحم پای بیمارم برخورد کردم. جالب آنکه خود او از زخم اطلاعی نداشت و زخم، رحم را برای سقط جنین آماده کرده بود. در مورد مبتلایان به آسم باید گفت این افراد غالباً پوست سختی دارند و یک برآمدگی کوچک در ناحیه ریه مشاهده می‌شود. در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر فقدان حرکت غیرارادی و موزون کولون در ناحیه روده بزرگ دیده می‌شود. در مورد افرادی که زیاد سیگار می‌کشند پای آنها اغلب در ناحیه ریه بسیار زرد رنگ است. وجود پینه در پای افراد، غالباً همراه با درد و مشکلات در ناحیه گردن است. کسانی که معمولاً خسته هستند و احساس فرسودگی می‌کنند، رنگ پایشان غالباً سفید است و اشخاص عصبانی و پرخاشگر رنگ پایی قرمز دارند.

در مدت درمان، پوست پا ممکن است کنده شود و البته با گذشت زمان و ادامه معالجات، پوست به حالت طبیعی برمی‌گردد.

احتیاط ـ قبل از اعمال حرکات به این نکات توجه کنید:

- در مورد اشخاص دیابتی، باید فشار ملایمی را روی ناحیه پانکراس وارد کرد. از فشاری کمتر از حد طبیعی استفاده کنید زیرا پوست پای افراد دیابتی می‌تواند نازک‌تر باشد و به راحتی بر اثر فشار زیاد کبود می‌شود.

این در حالی است که میزان بهبودی افراد دیابتی کمتر از دیگران است. پیشنهاد می‌شود، طول درمان را در این بیماران حداکثر تا بیست دقیقه رساند.

- بیماری‌های قلبی. اگر فرد گیرنده مجهز به دستگاه تنظیم ضربان[1] قلب باشد، باید از فشار در ناحیه قلب پرهیز کرد و مراقب مشکلات قلبی فرد بیمار بود.
- صرع. اگر گیرنده مبتلا به صرع است، باید از فشار در نواحی سر و مغز اجتناب کرد.
- روی نواحی واریس فقط از فشار ملایم استفاده کنید. همچنین اگر گیرنده مبتلا به نرمی استخوان باشد می‌توان از فشار ملایم روی نواحی مشخص شده استفاده کرد.
- هنگام درمان کودکان، فشار باید بسیار ملایم باشد.



معالجه نباید بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول بکشد. میزان توصیه شده زمان مناسبی است.

- در مورد اشخاص مبتلا به بیماری‌های مزمن و علاج‌ناپذیر باید بسیار محتاط بود و با دقت بیشتری عمل کرد. بازتاب‌شناسی در این موارد روش بسیار سودمندی

1- Pacemaker.

خواهد بود. این نوع درمان به طور ریشه‌ای سبب بهبودی می‌شود، آرامش ایجاد می‌کند و دردها را تسکین می‌دهد.

- در مورد اشخاص مُسن که پوستی ضعیف و شکننده دارند، باید مدت درمان را کوتاه‌تر و سبک‌تر کرد.

با طراوت کردن پاها

قبل از درمان و در صورت تمایل می‌توان پاهای گیرنده را با طراوت کرد. البته این کار نباید قبل از معاینه انجام گیرد، زیرا ممکن است با آغشته کردن محلول به پاها بعضی از علائم که می‌تواند برای درمانگر مفید باشند، از بین برود.
برای این کار به یک کاسه آب نیاز است. ابتدا پاهای بیمار را اگر در مدت طولانی ایستاده است مدتی در آب قرار می‌دهیم تا کاملاً خیس بخورد. در فصل تابستان می‌توان چند قطره عرق نعناء یا عرق اسطوخودوس را در مقداری آب ریخت، این عمل پاها را بسیار باطراوت می‌کند یا اینکه از عرق تازه اسطوخودوس یا بابونه تازه استفاده کرد و به آن مقداری لیموترش اضافه کرد. در فصل زمستان باید از آب گرم استفاده کرد و به آن مقداری عرق زنجبیل، گلاب و یا فلفل سیاه اضافه کرد. حوضچه پاشویی برای با نشاط کردن و آرامش بخشیدن به پاها بسیار مفید است.
گلاب با آن عطر دلپذیرش جهت شستشوی پا بسیار مناسب است. برای خشک کردن پا از دو عدد حوله کتانی استفاده شود. این عمل از سرایت احتمالی عفونت از پایی به پای دیگر جلوگیری می‌کند.



گلاب، انتخابی بسیار مناسب برای تمیز و با طراوت کردن پاها است.



باید مطمئن بود که فشار بیش از حد به پاها وارد نشود. گیرنده باید متوجه شود که اگر فشار بیش از حد است، به درمانگر تذکر دهد.

احتیاط ـ رعایت چند توصیه

بازتاب‌شناسی هنگامی می‌تواند روش درمانی مطمئنی باشد که به موقع و به درستی انجام شود.

در موارد ذیل نباید به حرکات بازتاب‌شناسی اقدام کرد

- در موارد جدی که از لحاظ پزشکی نیاز به طبیب است، باید به توصیه‌های او عمل نمود. در عین حال بازتاب‌شناسی معمولاً قابل پذیرش اکثر پزشکان نیز هست.
- تب ـ باید منتظر شد که دمای بدن پایین بیاید. در چنین وضعیتی که بدن در حال دفع سم است، معالجه بازتاب‌شناسی عوارض ناخوشایندی دارد و باعث پراکندگی سموم به تمام بدن می‌شود.
- اگر گیرنده، بیماری پوستی واگیردار مانند گری، زرد زخم و سرخچه داشته باشد.
- در طول ۱۶ هفته اول حاملگی از بازتاب‌شناسی پرهیز شود.
- هرگز روی نقاط بریدگی، کبودی و زخم‌های تازه در نواحی پا فشار مستقیم وارد نشود.

فصل سوم

گرم کردن پاها

گرم کردن پاها

تکنیکهای آرَمش درمانی[1] بعد از هر جلسه معالجهٔ بازتاب‌شناسی باید مورد استفاده قرار گیرد. آرمش درمانی، فشارهای روحی گیرنده را به مقدار قابل توجهی رفع می‌کند و با او ارتباط مطمئنی ایجاد می‌کند. برای بسیاری از افراد، بازتاب‌شناسی تجربه جدیدی است و چون قلقلکی هستند، فکر می‌کنند در جلسه اول دچار مشکلات زیادی می‌شوند، اینها ناشی از آن است که بیش از حد به خود سخت می‌گیرند اما کافی است که آن را یکبار امتحان کنند.

تکنیک ماساژ درمانی در معالجه ریشه‌ای بازتاب‌شناسی، آرامش و تسکین را برای فرد به ارمغان می‌آورد. همچنین در از بین بردن سموم بدن می‌تواند بسیار مفید باشد.

آرمش درمانی دافع تنش است و پاها را نرم و قابل انعطاف می‌کند و آنها را برای درمان بازتاب‌شناسی آماده می‌سازد.

متوجه باشید در هنگام معالجه، کف پاها بیش از حد چرب نشود زیرا لیز شدن آنها سبب فقدان مؤثر در درمان می‌شود.

با شروع ماساژ درمانی در انتهای هر جلسهٔ درمانی هرگز نباید بیش از حد از

1- Relaxation.

عرقیات استفاده کرد. زیرا کار بر روی نواحی حساس و نقاط غیرارادی امکان‌پذیر نیست.



پای گیرنده را بین دستان خود حدود یک دقیقه محکم بگیرید.

این اولین تماس سبب تسکین و قوت قلب گیرنده می‌شود و او را قادر می‌سازد که با شما همکاری کند.



با دو دست به طور محکم کف پا و اطراف آن را دست بکشید. این عمل باید از نوک انگشتان پا تا اطراف قوزک انجام گیرد، سپس بدون هیچ فشاری دستها به موقعیت اولیه، مطابق تصویر، برمی‌گردند.



این حرکت را چند بار انجام دهید. دست کشیدن به پا سبب افزایش جریان خون در بدن می‌شود.

باز کردن پا



با دو دست پا را بگیرید، طوری که شست‌ها روی کف پا قرار گیرد و انگشتان روی پا. بعد با فشاری ملایم شست‌ها را از یکدیگر دور کنید تا به حاشیه پا برسد. این حرکت را چند بار تکرار کنید.



بطور زیگ زاگ شستها را از پاشنه تا نرمی کف پا ببرید و سپس آنها را به جای اولیه برگردانید. با انجام این حرکت حس خواهید کرد که پاهایتان باز شده است.

حرکت آرام شست‌ها

انگشتان را بهم گره زنید، طوری که شست‌ها روی پاشنه پا قرار گیرند و انگشتان روی پا. سپس شست‌ها را از ابتدا تا انتهای کف پا با فشاری ملایم دست بکشید.



حرکت ستون فقرات



با کف دست چپ، پاشنه را به طرف داخل پا فشار دهید، طوری که حالت گودی در آن بوجود آید و با کف دست راست از انگشت بزرگ پا تا پاشنه را دست بکشید.



همانطور که در تصویر مشاهده می‌شود، کف دستها، کناره‌های پا را با فشاری ملایم لمس کرده‌اند. این حرکت تأثیر بسزایی در تسکین ستون فقرات، گردن و دردهای کمر دارد.

مالش دادن استخوان کف پا



مطابق تصویر، با دست چپ ناحیه فوقانی پا، درست زیر انگشتان را گرفته، طوری که شست در کف پا قرار گیرد و انگشتان روی پا.

سپس دست راست را مُشت کنید و در گودی پا قرار دهید آنگاه خیلی ملایم آن را بچرخانید. این تکنیک سبب نرم شدن بافت‌های کف پا می‌شود.

پیچاندن ناحیه ستون فقرات

مطابق تصویر هر دو کف دست را در کناره‌های پا قرار دهید و با نرمی کف دست راست، پوست را به سمت انگشتان پا بکشانید و کف دست چپ را به سمت پاشنه پا و بالعکس.



انجام آهسته این حرکت، سبب استراحت دادن به ستون فقرات و بهبود حرکت آن می‌شود.



کشاندن مُشت

با یک دست پاشنه پا را محکم گرفته و با دست دیگر، در حالتی که مُشت شده است آن را از نرمی کف پا تا سر پنجه به آهستگی ماساژ دهید.

گردش قوزک پا



با دست راست پاشنه پا را محکم بگیرید، طوری که شست در یک طرف قوزک پا قرار گیرد و انگشتان در طرف دیگر قوزک. سپس با دست دیگر، محکم پنجه پا را نگه دارید و حالا با همان دستی که پاشنه را گرفته‌اید خیلی آرام و آهسته قوزک پا را در یک جهت چند بار به گردش در آورید، این حرکت را در جهت عکس آن هم انجام دهید.



حرکت فوق، علاوه بر آنکه سبب آرام کردن قسمت تحتانی کمر می‌گردد، تحرک لگن خاصره و کمر را افزایش می‌دهد.

تکانش پا[1]

کف دستها را روی لبه پا قرار دهید. سپس آنها را بطور متناوب و سریع در کناره‌های پا به بالا و پایین حرکت دهید طوری که یک حالت ارتعاش در پا ایجاد شود. این حرکت تحریک کننده گردش خون است و موجب تسکین ماهیچه‌ای پا، قوزک و اندام تحتانی بدن می‌شود.



چرخش پنجه پا



مطابق تصویر، در حالی که با یک دست کف پا را نگه داشته‌اید، با دست دیگر پنجه پا را به چرخش درآورید. این تمرین باعث انعطاف‌پذیری پنجه پا می‌شود.

1- FOOT- ROCKING.

وارد کردن ضربه‌های ملایم



با انگشتان کوچک هر دو دست، ضربه‌های ملایم از بالا به پایین به کف پا وارد کنید. حرکت فوق موجب انرژی دادن به کف پا می‌شود.

نرم کردن پنجه پا



با یک دست دور پا را نگه دارید، طوری که شست روی کف پا قرار گیرد و انگشتان روی پا. بعد با دست دیگر هر یک از انگشتان را کشیده و در جهت عقربه‌های ساعت و بالعکس بچرخانید. این حرکت سبب افزایش انعطاف‌پذیری انگشتان پا و در نتیجه نرم شدن گردن و کاهش ترشحات مخاط سینوس می‌شود.

فصل چهارم

تکنیک‌های درمانی بازتاب‌شناسی

تکنیک‌های درمانی بازتاب‌شناسی

پیش شرط درمان کامل بازتاب‌شناسی، داشتن مهارت لازم و اعتماد به نفس کافی است. در این فصل قدم به قدم به معرفی و راهنمایی کامل تکنیکها پرداخته می‌شود.

قبل از شروع، باید ناخن‌ها را تا آنجا که ممکن است صاف و کوتاه کرد. زیرا در هنگام فشار ممکن است پوست فرد گیرنده کَنده یا خراشیده شود یا دردی را حس کند و این موردی نامطلوب است. همینطور باید خود فرد گیرنده مورد کنترل قرار گیرد. ساعت مچی، کمربند و انگشترها را باید درآورد.

تکنیک نگه‌داشتن پا

نگه داشتن مناسب و دقیق پا هنگام درمان از اهمیت بسزایی برخوردار است. درمانگر باید بتواند به پا به آسانی دسترسی داشته باشد و بطور دقیق، نقاط غیرارادی را به نحو مؤثری تحریک کند.

باید متذکر شد که در بازتاب‌شناسی، معمولاً یک دست عهده‌دار نگه‌داری پا است و دست دیگر در حال انجام معالجه.

چگونگی کار در بالای خط کمر

هنگام کار در بخش فوقانی کف پا یا به عبارتی قسمت بالای خط کمر مطابق تصویر دست چپ را در طرف بیرونی کف پا قرار دهید طوری که انگشتان به طور ملایم پنجه پا را احاطه کنند و شست به نرمی روی بالشتک کف پا قرار گیرد. در این حالت درمان به روش مؤثری انجام خواهد شد. بخاطر داشته باشید نباید پا را خیلی محکم در انگشتان قرار داد.



روش نگه داشتن کف پا در انجام حرکت‌های زیر خط کمر



در مواقع انجام حرکت‌های زیر خط کمر، نرمی کف دست باید روی برآمدگی کف پا باشد و انگشتان روی پا. در این وضعیت دست‌ها کاملاً دور پا را احاطه می‌کند. در چنین حالتی کار بر روی کف پا بسیار مؤثر خواهد بود. باید به خاطر داشت که نه خیلی سفت پا را بگیریم و نه خیلی شُل.

اگر انجام حرکات، زیر خط کمر است، با کف دست مطابق تصویر، پاشنه را در دستان خود بگیرید.

روش‌های دیگر نگه‌داشتن پا

اگر درمانگر بخواهد پا را توسط کف دست یا برآمدگی آن نگه دارد، انگشتان

دست یا به سمت پنجه پا قرار می‌گیرند یا به طرف پاشنه. این حالتی بسیار مؤثر در وضعیت داخلی پا می‌تواند باشد.





تکنیک حرکت شست

در این تکنیک لبه بالای شست مورد نظر است. برای مشخص کردن این قسمت، کف دست‌ها را باز کنید روی میز بگذارید. حالا به نوک شست که میز را لمس کرده است توجه کنید. این قسمت که تقریباً در لبه شست قرار دارد همان بخشی از شست است که مورد نظر است و حرکات شست در تماس با آن انجام می‌گیرد.



قبل از هر چیز تکنیک حرکت شست را روی ساعد خود آزمایش کنید. در حین حرکت، بند شست را خم کنید. حرکت شست باید آهسته ولی متناوب انجام گیرد.

حرکت شَست همیشه باید به سمت جلو باشد، نه به عقب و نه به اطراف. باید به خاطر داشت فشاری که وارد می‌شود محکم و یکنواخت باشد. فشار سوزن مانند نباید موجب دردناک شدن شست انگشت گردد. اگر شَست در تمرین‌های اولیه دردناک شد جای نگرانی وجود ندارد. زیرا بر اثر تمرین، میزان تحمل درد در شَست بالا می‌رود و در واقع به این فشار عادت می‌کند. مطابق تصویر چهار انگشت دست راست بصورت یک اهرم در ناحیه زیرین ساعد دست چپ قرار می‌گیرد و شست روی آن. سپس آن را تا انتهای ساعد به جلو با فشار ملایم و یکنواخت حرکت دهیم. چهار انگشت دست راست نباید از یکدیگر جدا شوند زیرا از حالت اهرم خارج می‌گردند.



مطابق تصویر، شَست باید ۵ منطقه طولی پا را لمس کند و دست دیگر بخش فوقانی پا را در احاطه خود قرار دهد. طوری که پنجه در دستان درمانگر باشد.





شَست را با فشاری ملایم و یکنواخت از پاشنه پا در محدوده منطقه ۵ به سمت انگشت کوچک پا می‌بریم.



اکنون شَست را با فشاری ملایم و یکنواخت از پاشنه پا در محدودهٔ منطقه ۴ به انگشت چهارم پا می‌بریم. همین حرکت را در محدوده‌های منطقه ۳ و ۲ و ۱ انجام می‌دهیم.



بعد از آنکه شَست هر ۵ منطقه پا را لمس کرد، دوباره همه این حرکتها را روی پای دیگر انجام می‌دهیم.



در این تصویر مشاهده می‌شود، به منظور اثر بخشی بیشتر درمان، شَست تا چه حد خم شده است.



این تصویر حالت شَست را نشان می‌دهد که اندکی خم شده است.



در این تصویر می‌بینیم که شَست برای آنکه بتواند بطور مؤثر درمان را انجام دهد خیلی کم خم شده و تقریباً راست است.

بازبینی - نکاتی که درمانگر باید بدان توجه کند

- مراقب باشد که ناخن وی در پوست فرد گیرنده فرو نرود.
- مطمئن باشد که بیش از حد پا را محکم و سفت نگه ندارد.
- برای معالجه از لبه بیرونی شست استفاده کند.
- بند شَست را اندکی خم کند نه خیلی زیاد و نه خیلی کم.
- انجام حرکتها با صبر و حوصله صورت گیرد.
- از فشار ملایم، ثابت و منظم استفاده کند.
- شَست باید فقط به سمت جلو حرکت کند، نه به عقب و نه به کناره‌ها.

تکنیک حرکت انگشتان

تکنیک حرکت انگشتان اساساً شبیه به تکنیک حرکت شَست است. حرکت انگشتان روی نقاط استخوانی و حساس، مانند بخش فوقانی پا و نواحی قوزک می‌تواند مفید باشد و نسبت به حرکت شَست برتری دارد.



همانطور که در تصویر مشاهده می‌شود. بجای شَست از انگشت نشانه استفاده شده است. حرکت انگشت نشانه روی پُشت دست یا روی ساعد بهترین موقعیت را در انجام حرکتهای بازتاب‌شناسی بوجود می‌آورد. البته باید توجه داشت که از لبه انگشت نشانه استفاده شود و جهت حرکت آن هم فقط باید به جلو باشد توأم با فشاری ثابت منظم و در عین حال ملایم.



به محض آنکه در استفاده از حرکت انگشت نشانه مهارت لازم را کسب کردید به سراغ انگشتان دیگر بروید و سعی کنید با آنها هم تکنیک بازتاب‌شناسی را به اجرا درآورید.



اکنون تکنیکهای فراگرفته را روی پای گیرنده اجرا کنید. سعی کنید در ابتدا از یک انگشت استفاده شود.



اکنون از حرکت دو یـا چـند انگشت بـهره گیرید.

تکنیک فشار به محل دقیق

هنگامی که فشار انگشتان یا شَست باید روی نقاط بسیار دقیق بکار رود، از این تکنیک استفاده می‌شود. تکنیک فوق روی نقاطی از پاکه بسیار کوچک‌اند یا در بیخ و کنج قرار دارند می‌تواند در درمانهای گوناگون بسیار مؤثر واقع شود. همینطور در تماس با نقاط غیرارادی مانند غده هیپوفیز که در ناحیه انگشت بزرگ پا وجود دارد بسیار مناسب است. البته هرگز نمی‌توان چنین تکنیکی را در ناحیه بزرگی از پا اجرا کرد. این تکنیک بسیار شبیه به نیش زدن زنبور است. زنبور روی پوست می‌نشیند و سپس نیش خود را در بدن فرد فرو می‌کند، مشابه آن، شَست هم روی نقطه‌ای کوچک قرار می‌گیرد، فشاری دقیق و سوزن‌وار وارد می‌سازد و بعد برمی‌خیزد.



همانطور که در تصویر مشاهده می‌شود، لبه بیرونی شَست روی نقطه غیرارادی قرار گرفته است.



مطابق تصویر، با شَست به این نقطه فشار وارد کنید. حالا آن را از نقطه مورد نظر بردارید و بار دیگر فشاری وارد سازید. این حرکت را چند بار تکرار کنید.

فشار مُدور روی یک نقطه

تکنیک فوق در نواحی غیرارادی و حساس کاربرد ویژه‌ای دارد. فشار مُدور معمولاً با نرمی شَست انجام می‌گیرد و البته در برخی مواقع می‌توان از انگشت‌های دیگر هم استفاده کرد.

تکنیک استفاده از شست



مطابق تصویر، با دست چپ پا را نگه می‌داریم و نرمی شست دست راست را روی ناحیه حساس کف پا می‌گذاریم و خیلی آهسته و آرام فشار مُدوری روی آن وارد می‌کنیم. این حرکت چند بار تکرار می‌شود.

تکنیک استفاده از انگشت



هنگام کار روی نواحی غیرارادی تخمدان یا بیضه و رحم یا پروستات، می‌توان از انگشت نشانه یا انگشت سوم استفاده کرد. این تصویر مربوط به ناحیه غیرارادی رحم است.

چرخش روی یک نقطه



در این روش از تکنیک فشار بر روی محل دقیق استفاده می‌شود و پا حول محور آن به گردش در می‌آید. کافی است همان دستی که پا را نگه داشته است، خیلی ملایم به دور شست چرخانده شود.

فصل پنجم

راهنمای قدم به قدم

راهنمای قدم به قدم

این بخش از کتاب کلیه اطلاعات راجع به بازتاب‌شناسی را مرحله به مرحله آموزش خواهد داد. عکس‌های رنگی و تصاویر واضح همراه با شرح، چگونگی انجام درمان را توضیح می‌دهد. لازم به ذکر است، ابتدا به معالجه پای راست اقدام می‌شود و سپس نوبت به پای چپ می‌رسد. در شروع کار وقتی فردگیرنده حرکتها را انجام می‌دهد ممکن است در انتخاب پا، نوع حرکت و انجام آن دچار اشتباه و سردرگمی شود. این خطاها در برخی مواقع اجتناب‌ناپذیرند و می‌توان آنها را طبیعی فرض کرد که به مرور زمان کم و کمتر می‌شود.

درمان

مدت و میزان درمان بازتاب‌شناسی متغیر است و به شخص گیرنده بستگی دارد. بنابراین به عنوان یک قاعده کلی، معدلی را برای مدت درمان در نظر می‌گیریم که در حدود ۴۵ دقیقه است. برخی از عواملی که باید مورد ملاحظه قرار گیرد به شرح زیر است:

• سن و سالِ گیرنده

وقتی کار روی کودک انجام می‌شود، معالجه باید بیشتر به صورت دست کشیدن باشد و مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌تواند کافی باشد. اگر گیرنده نوزاد است، درمان نباید بیش از ۵ دقیقه طول کشد و باید تکنیک دست کشیدن با فشار بسیار ملایم مورد استفاده قرار گیرد. در نواحی مسئله‌ساز فقط باید از انگشت نشانه استفاده کرد. معمولاً اطفال و کودکان در معالجه بازتاب‌شناسی از خود به سرعت واکنش نشان می‌دهند.

• تندرستی گیرنده

چنانچه فرد گیرنده مریض است یا بیماری دوره‌ای دارد، توصیه می‌شود مدت جلسه‌های درمانی کوتاه‌تر ولی تعداد دفعات آن بیشتر باشد. به بیمار خود اطمینان دهید که با انجام تمرینات بازتاب‌شناسی حال عمومی او بهتر می‌شود. بازتاب‌شناسی تسکین دهنده دردهاست و تأثیر شگرفی را در تندرستی فرد ایفا می‌کند و او را به آرامش عمیقی فرو می‌برد. هنگامی که بر اثر استعمال انواع داروها بخصوص مواد مخدر مانند تریاک، روده‌ها کم تحرک می‌شود، بازتاب‌شناسی به کارکرد آن کمک به سزایی کرده و موجب حرکات منظم و دودی شکل روده می‌شود و اجابت مزاج را به همراه دارد.

در مورد بیماران دیابتی، زمان معالجه باید کوتاه‌تر از حد طبیعی باشد، بویژه در مواردی که پوست به نازکی می‌گراید و به راحتی مستعد کبودیهای زیر جلدی می‌شود. و اصولاً بدن در معرض عفونت قرار می‌گیرد و روند بهبودی خیلی کند است. در این شرایط، معالجه باید حداکثر تا بیست دقیقه کاهش یابد.

• حساسیت به درمان

در مواردی که بیمار پای بسیار حساسی دارد و واکنشهای تندی را در مقابل درمان از خود نشان می‌دهد، مدت درمان باید کاهش یابد. همچنین در مورد افرادی که بیش از حد مضطرب‌اند می‌تواند منجر به ضایعات هیجانی شود.

بسیار مهم است که درمانگر از شم روانی خود استفاده کند. هیچگاه نباید تصور کرد که اگر مدت درمان طولانی‌تر باشد تأثیر آن بیشتر خواهد بود. اگر جلسه‌های درمانی بیش از حد ادامه یابد در واقع درمانگر بیشتر از معمول اندام فردگیرنده را تحریک کرده است.

با رعایت توالی درمان، نتایج رضایتبخشی حاصل می‌شود. به طور طبیعی، یک دوره درمان بازتاب‌شناسی بین ۶ تا ۸ جلسه می‌تواند ادامه یابد.

بعد از سپری شدن جلسات مقدماتی، ادامه درمان به منظور حفظ توانایی فردگیرنده و کمک به سلامتی جسمانی او و از سوی دیگر پیشگیری از وقوع بیماریهای شایع ماهی یکبار ضروری است.

درمانگر نباید معالجه را هر روز و بدون وقفه انجام دهد. بدن بعد از هر جلسه نیاز به فرصت کافی برای درمان خود دارد بنابراین بین جلسات درمانی باید استراحتی وجود داشته باشد. هنگامی که درمانگر روی پاها کار می‌کند، در واقع نیروهای طبیعی بدن را تحریک کرده و باید فرصتی را برای بهبودی طبیعی بدن در نظر گرفت.

• واکنش‌های درمانی

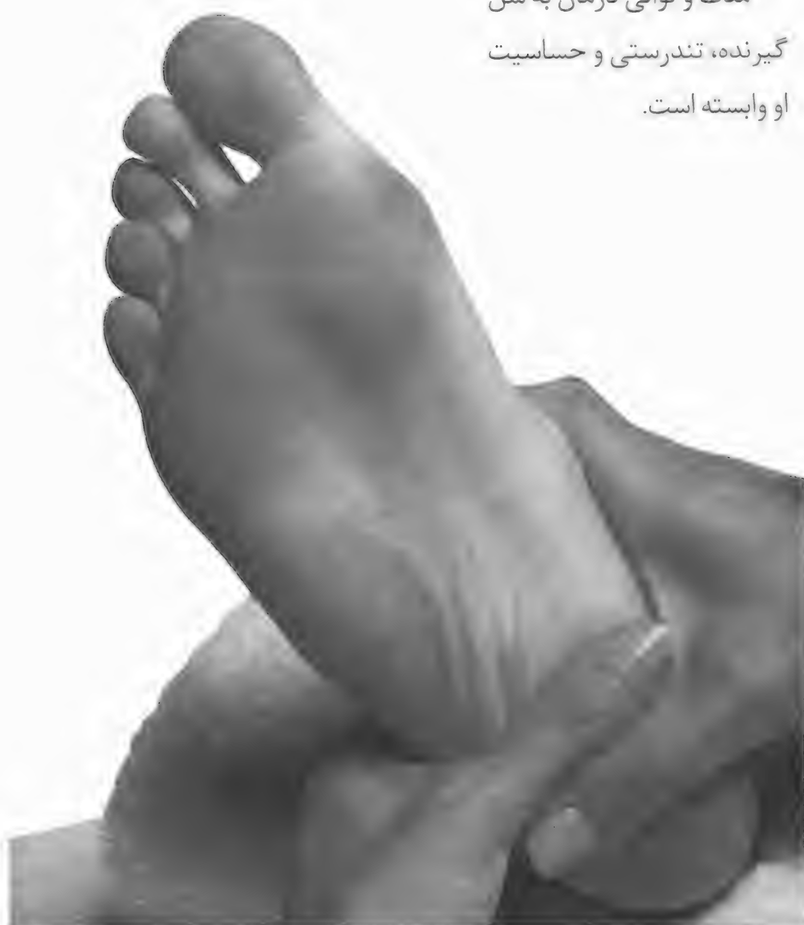
در طول دوره‌های درمانی و مابین آن، تغییرات فیزیولوژیکی و روانشناختی ممکن است رخ دهد. به هر گونه واکنشی باید به دیده مثبت نگریست و آن را مصداقِ اعمالِ مطلوب درمانی به حساب آورد. گاهی اوقات بدن در مقابل

معالجه واکنش‌های اجتناب‌ناپذیری از خود به جای می‌گذارد مانند زمانی که بخواهد سموم را از خود دفع کند که چنین واکنش‌هایی در اندام‌های دفع مانند روده‌ها، کلیه و پوست آشکار می‌شوند. در طول مدت درمان، ممکن است یک یا دو واکنش اتفاق بیافتد که علائم مذکور در مدت کوتاهی حداکثر تا ۲۴ ساعت از بین خواهد رفت.

واکنش‌های احتمالی در طول مدت معالجه

- تغییراتی در حالات چهره مانند اخم کردن که دلالت بر تحریک نقاط حساس است.
- سر و صدای گوش‌خراش مانند با صدای بلند خندیدن، آه کشیدن یا گریه کردن.
- انقباض عضلانی شانه‌ها.
- حالاتی حاکی از درد؛ معمولاً دردی نابهنگام که حاکی از مشکلاتی حاد است؛ دردی خفیف مانند بیماری مزمن.
- حس آرامش عمیق و تمایل زیاد به خواب.
- گُر گرفتن به مانند انرژی نهفته‌ای که بخواهد آزاد شود.
- احساس سرخوشی.
- حس بسط و گسترش بدن مانند کسی که آرامش پیدا کرده است.
- تحریک حس بویایی.
- انقباض ناگهانی یا سوزش در تمام بدن.
- حرارت در ناحیه‌ای از بدن که مورد تحریک قرار گرفته است.
- تعریق بیش از حد.

مدت و توالی درمان به سن
گیرنده، تندرستی و حساسیت
او وابسته است.



در مواقعی که گیرنده، سابقه واکنش شدید به بازتاب‌شناسی دارد.

باید خاطرنشان کرد که واکنش‌های شدید بسیار نادر هستند. اما آمادگی برای هر رویدادی می‌تواند فکر درستی باشد. وقتی گیرنده دچار واکنش‌های حاد می‌شود، درمانگر نباید دستپاچه شود و ارتباطش را با گیرنده قطع کند. در این مواقع به درمانگران توصیه می‌شود پارچه‌ای مرطوب روی کف پا بیندازند تا گیرنده آرام شود و حساسیّت فروکش کند.

به محض آنکه واکنش از بین رفت، درمانگر معالجه را با ملایمت شروع می‌کند. در این مورد در آخر همین فصل توضیح بیشتری داده می‌شود.



چنانچه گیرنده، حین درمان واکنشهایی قوی از خود نشان دهد، می‌توان با وارد کردن ضربهای ملایم او را آرام کرد.

واکنش‌های احتمالی بین درمان

- احساس آرامش عمیق.
- تغییر در الگوی خواب که می‌تواند منجر به خوابی عمیق شود.
- بروز فعل و انفعالات پوستی نظیر تظاهر جوش در بدن، بثورات جلدی، افزایش تعریق، کشیدگی طبیعی پوست.
- افزایش ادرار.
- آب‌ریزش بینی.
- سُرفه و بروز ترشحات از نایژه.
- احساس سرما.
- عطسه.
- چشمان اشک آلود.
- گلو درد.
- تب.
- ترشح مهبلی.
- دندان درد.
- نیاز به نوشیدن بیشتر آب جهت دفع سموم بدن.
- اختلال در وضعیت طبیعی بدن.
- بروز آنی و موقتی بیماری‌ای که از قبل وجود داشته و در مدت کوتاهی دوباره ناپدید می‌شود.
- خستگی. احساس خستگی بعد از درمان که البته واکنشی طبیعی است، هر چند فرد گیرنده انتظار پذیرش انرژی را دارد.

چه مقدار فشار باید مورد استفاده قرار گیرد.

میزان فشار بسیار متنوع و از شخصی به شخص دیگر متغیر است. فشار باید مطابق با گیرنده تنظیم شود.

اگر در هنگام معالجه، گیرنده به قلقلک و یا به خارش بیافتد، باید اندکی فشار را بیشتر کرد و چنانچه گیرنده در موقع درمان پاهایش را منقبض کند یا خودش را از دست شما بیرون بکشد کاهش فشار ضروری است. اگر از میزان فشار مطمئن نیستید، از گیرنده بخواهید میزان آن را بگوید.

باید به خاطر داشت در بازتاب‌شناسی هرگز نباید دردی را حس کرد. این تصور که هر چقدر درد بیشتر باشد معالجه بهتر خواهد بود، فکری نادرست است. بازتاب‌شناسی تجربه خوشایندی را باید برای گیرنده به ارمغان بیاورد و فرد از آن لذت ببرد.

به طور کلی فشار در بازتاب‌شناسی روی افراد جوان به نسبت افراد پیر و نحیف باید بیشتر باشد.

اگر به نقاط غیرارادی حساس پا برخورد کردید، در آن محدوده فقط باید از فشاری ملایم استفاده شود. هرگز نباید به مدت طولانی روی نقاط غیرارادی کار کرد. اگر درمانگر معالجه را با وقفه و استراحتِ کوتاه انجام دهد برای گیرنده دلپذیرتر و مؤثرتر خواهد بود. با ادامه درمان، نواحی مسئله ساز کم‌کم کاهش یافته و می‌توان امیدوار بود که به طور کلی از بین بروند.

قبل از شروع کار از موارد ذیل مطمئن شوید

- ایجاد فضایی مناسب.
- وضعیت مطلوب گیرنده.

- آمادگی درمانگر.
- معاینه کامل بیمار و نتایج آزمایش‌های او توسط پزشک.
- تر و تازه کردن پاها.
- کنترل هر نوع استعمال دارو.

گیرنده، چه احساسی خواهد داشت

درمان معمولاً آرامش‌بخش و خوشایند است. در همان اولین جلسه اکثر افراد در حالت خودآگاه، آرامش را حس می‌کنند، که همین حاکی از واکنش آنان نسبت به بهبودی است. جالب آن است که اکثر گیرنده‌ها در همان ابتدای کار تصور می‌کنند جان تازه‌ای گرفته‌اند.

ترتیب درمان

اکنون برای انجام اولین حرکت بازتاب‌شناسی آماده خواهید بود.
به محض آنکه پا را معاینه و آماده کردید، **درمان را می‌شود آغاز کرد.**

هر شخصی وضعیت خود را بهتر درک می‌کند، بنابراین باید به عکس‌العمل‌های گیرنده توجه داشت. واکنش، راهنمای مناسبی است که فشار باید مطابق آن باشد.



هرگز به پای گیرنده فشار

زیاد وارد نکنید. بازتاب‌شناسی به هیچ عنوان نباید برای گیرنده دردناک جلوه کند.



باید یادمان باشد که ایجاد فضایی آرامش‌بخش، برای درمانگر و گیرنده محیطی مناسب همراه با لذت در طول درمان ایجاد می‌کند.

درمان پای راست

گرم کردن پا



پایی که قرار است روی آن کار شود، قبلاً بایستی پوشانده شود. به همین دلیل قبل از شروع کار با پای راست، مطابق تصویر روی پای چپ حوله‌ای گذاشته می‌شود.



تماس با پا



دست کشیدن پا



ماساژ استخوان کف پا



بازکردن پا



کشاندن شست‌ها روی کف پا



کشاندن مشت روی کف پا



دست کشیدن در ناحیه ستون فقرات



تابیدن یا پیچاندن ستون فقرات


تکان دادن پا


چرخش قوزک


شُل کردن انگشت بزرگ پا



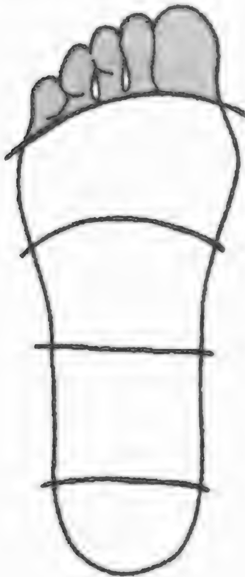
چرخش پنجه پا



وارد کردن ضربه‌های ملایم به پا

نقاط غیرارادی سر، مغز و گردن

سر، مغز و گردن نقاطی غیرارادی هستند که در قسمت فوقانی خط کمربندی‌شانه، بالای اولین منطقه عرضی قرار دارند. محل دقیق آنها درست در بیخ انگشتان پا قرار دارد.



موارد استفاده

- سر درد
- میگرن
- اختلالات حافظه
- بیماری آلزایمر
- بیماری پارکینسون
- عدم تمرکز
- ام. اس[1]
- مشکلات یادگیری نظیر خوانش پریشی



این ناحیه در نوک، عقب و اطراف انگشت بزرگ پا قرار دارد. با دست چپ ناحیه مذکور را می‌گیریم طوری که انگشتان در بالای پا قرار گیرند و شست در زیر آن. سپس شست راست را از لبه بیرونی بیخ انگشت بزرگ پا تا بالا با فشاری ثابت حرکت می‌دهیم.

1- Multiple Sclerosis.



سپس مطابق تصویر شست راست از لبه داخلی انگشت بزرگ پا به پایین حرکت کند.



به منظور کار در پس سر، شست راست را از بیخ انگشت بزرگ پا تا نوک آن حرکت دهید. چهار تا پنج بار حرکت فوق انجام شود. می‌توان به جای بالا بردن شست، آن را از بالا به پایین حرکت داد. وقتی روی چنین نقاط کوچکی کار می‌شود، حرکت شست باید ریز و پله پله انجام گیرد.

غده هیپوفیز

برای یافتن نقطه غیرارادی غده هیپوفیز، خط فرضی مابین لبه بیرونی و داخلی انگشت بزرگ پا را مجسم کرده تقریباً وسط آن، محل نقطه غیرارادی غده هیپوفیز است. مطابق تصویر با دست چپ، پنجه پا را گرفته طوری که انگشتان

روی آن قرار گیرد و شست در زیر. سپس با گوشه شست فشار سوزن واری روی نقطه مذکور وارد کنید و بعد آن را بردارید. باید اطمینان داشت که ناخن شست در پوست انگشت بزرگ پا فرو نرود یا خراشی را بوجود نیاورد. این ناحیه در اغلب موارد حساس است بخصوص در مواقعی که گیرنده مشکلات هورمونی دارد. چنانچه نقطه غیرارادی حساس است از فشار کمتری استفاده شود.

موارد استفاده

- رفع مشکلات هورمونی



غده صنوبری و هیپوتالاموس

موارد استفاده

- غده صنوبری و بیماری SAD[1]
- غده هیپوتالاموس و اختلالات هورمونی آن



شست راست را به آرامـی از ناحیه غده هیپوفیز بالا بـبرید، بعد آن را به لبه بیرونی انگشت بزرگ پا نزدیک کـنید. در ایـن محل چند بار فشـار مـدوری را وارد کنید.



اکــنون شست راست را بـه آرامــی بـه سمت لبـه داخـلی انگشت بــزرگ پــا بــبرید و فشــارهای مـدوری را روی آن وارد کنید.

1- Seasonal affective disorder.

پس سر/ قسمتی از استخوان گیجگاه که پشت گوش قرار دارد/ **شقیقه**

موارد استفاده

- سر درد
- ناراحتی‌های گوش



مطابق تصویر، شست راست را در ناحیه مذکور بگذارید و فشاری را وارد سازید، این ناحیه پس سر است.



فقط یک پله شست راست را نسبت به حرکت قبل بالا ببرید و سپس فشاری را وارد سازید این ناحیه بخشی از استخوان گیجگاه پشت گوش است.



شست را کمی بیشتر از دو پله بالاتر ببرید و فشاری را وارد کنید. این ناحیه شقیقه است.

چهره

موارد استفاده

- چشم‌ها
- بینی
- دندان
- لثه
- لب‌ها
- آرواره و مشکلات صورت نظیر بافت حافظ عصب[1] (نوروگلی)
- آکنه (جوش غرور یا جوانی)



با دست چپ، بخش فوقانی پا را بگیرید طوری که شست در زیر پنجه قرار گیرد و انگشتان روی پا. سپس انگشت نشانه را از نوک تا بیخ انگشت بزرگ پا با فشاری ملایم و ثابت حرکت دهید.

1- Neuraglia.



راه دیگر درمان چهره یا صورت آن است که مطابق تصویر انگشت نشانه و وسط را در لبه بیرونی انگشت بزرگ پا بگذارید و آنها را عرضی تا لبه داخلی آن با فشاری ثابت و ملایم حرکت دهید.

گردن

موارد استفاده

- مشکلات گردن
- اختلالات گلو نظیر التهاب لوزه
- التهاب حنجره[1]
- استفاده بیش از حد از تارهای صوتی



مطابق تصویر، انگشت بزرگ پا را به حرکت در آورید. ابتدا با دست چپ پا را نگه دارید و انگشت بزرگ پا را بین شست و انگشت نشانه راست قرار دهید و در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و خلاف آن به گردش درآورید. حرکت باید آهسته و بسیار ملایم باشد. فشار زیاد روی انگشت بزرگ پا وارد نکنید. اگر به هنگام حرکت، این نقطه به جیرجیر و صدا بیافتد بیانگر آن است که مشکلی در گردن وجود دارد.

1- Laryngitis.



برای شُل کردن بیشتر گردن، پا را با دست چپ محکم نگه دارید طوری که شست راست در بیخ انگشت بزرگ پا در لبه بیرونی آن قرار گیرد و انگشتان نشانه روی آن. در این حالت شست راست را از لبه بیرونی تا لبه داخلی در ناحیه بیخ انگشت بزرگ پا با فشاری ملایم حرکت می‌دهیم.



مطابق تصویر انگشت نشانه را روی لبه بیرونی انگشت بزرگ پا در ناحیه بیخ آن قرار داده و تا لبه داخلی، آن را حرکت دهید.

سینوس‌ها

موارد استفاده

- سینوزیت
- تب یونجه
- آلرژی
- زکام



نواحی سینوس در مرکز و کناره‌های انگشتان کوچک قرار دارند. مطابق تصویر پای راست را بین شست و انگشتان قرار دهید طوری که شست روی کف پا قرار گیرد و انگشتان روی پا. سپس شست دست را پله پله با حرکتهای خیلی ریز از نوک هر انگشت تا بیخ آن حرکت دهید.



هنگام کار روی اطراف انگشتان، از شست و انگشت نشانه یا وسط استفاده شود.



در این تکنیک بجای آنکه حرکت شست از بالا به پایین باشد، بالعکس انجام می‌شود.

دندان‌ها

موارد استفاده

- درد دندان
- دندان‌های حساس
- دندان‌های دردناک
- عفونت و التهاب دندان‌ها و لثه
- آبسه

انگشت نشانه را در محل رویش ناخن‌های هر یک از انگشتان کوچک پای راست قرار دهید و هر کدام را با فشاری ثابت و ملایم به پایین حرکت دهید. حرکت انگشت نشانه باید مرکز و اطراف هر انگشت را پوشش دهد. وقتی این حرکت برای تمام انگشتان کوچک از بالا به پایین انجام شد در واقع یک درمان کلی در ناحیه دندان‌ها صورت گرفته است. انگشت دوم محل نقاط غیرارادی دندان‌های پیش و نیش است. انگشت سوم دندان‌های آسیای کوچک را پوشش می‌دهد و انگشت چهارم دندان‌های آسیای بزرگ را و انگشت پنجم مربوط به دندان‌های عقل می‌شود.



این تصویر مربوط به معالجه دندان آسیای کوچک در ناحیه انگشت سوم است.



این تصویر دیگری است مربوط به معالجه دندان عقل توسط انگشت نشانه که در بالای انگشت پنجم قرار دارد و تا بیخ آن به پایین حرکت می‌کند.

غدد لنفاوی فوقانی

موارد استفاده

- پیشگیری و دفع عفونت.



نقاط غیرارادی غدد لنفاوی فوقانی بدن در پرده‌های بین انگشتان پا قرار دارند. به همین منظور با دست چپ پا را محکم بگیرید و با استفاده از شست و انگشت نشانه راست آهسته و با فشاری ملایم پرده‌های بین هر انگشت را لمس کنید. این حرکت می‌تواند از بالا به پایین باشد.

چشم‌ها، گوش‌ها و شیپور استاش

موارد استفاده

- چشم‌های اشک آلود
- درد چشم
- خستگی چشم
- ورم ملتحمه[۱]
- آب سیاه چشم[۲]
- گوش درد
- مشکلات شنوایی
- مشکلات تعادل

نقاط غیرارادی چشم‌ها، گوش‌ها و شیپور استاش در امتداد برآمدگی بیخ انگشتان قرار گرفته‌اند. با شست راست عرض این امتداد را دست بکشید.



1- Conjunctivitis. 2- Glaucoma.



برای تعیین محل دقیق نقطه غیرارادی چشم راست، هنگامی که شست راست در امتداد برآمدگی بیخ انگشتان حرکت می‌کند، و هنگامی که بین انگشت دوم و سوم پا می‌رسد، شست را متوقف کنید و فشار مدوری را روی آن وارد آورید.



برای معالجه شیپور استاش، شست را بین انگشت سوم و چهارم قرار می‌دهیم و فشاری را در ناحیه مذکور وارد می‌کنیم.



شست را بین بیخ انگشتان چهارم و پنجم قرار دهید و فشار مدوری را روی آن وارد آورید.

لبه داخلی پا

موارد استفاده

- مشکلات کمر
- دردهای ناحیه کمر
- حالت خشکی کمر
- آرتریت یا التهاب مفاصل[1]

نقاط غیرارادی ستون فقرات در گوشه سمت چپ انگشت بزرگ پا، درست در ناحیه رویش ناخن تا پاشنه قرار گرفته‌اند. برای تسکین ستون فقرات ابتدا با نرمی کف دست چپ، پای راست را نگه می‌داریم و با نرمی کف دست راست انگشت بزرگ تا پاشنه را با فشاری ثابت و ملایم دست می‌کشیم.



1- Arthritis.



ابتدا پاشنه پا را با دست راست محکم نگه می‌داریم سپس با شست چپ محل رویش ناخن انگشت بزرگ تا پاشنه را دست می‌کشیم. این ناحیه، نقاط غیرارادی بخش فوقانی ستون فقرات و گردن است.



شست چپ را در امتداد لبه داخلی پا به پایین حرکت می‌دهیم. در وسط این امتداد نقاط غیرارادی قفسه صدری قرار دارند.



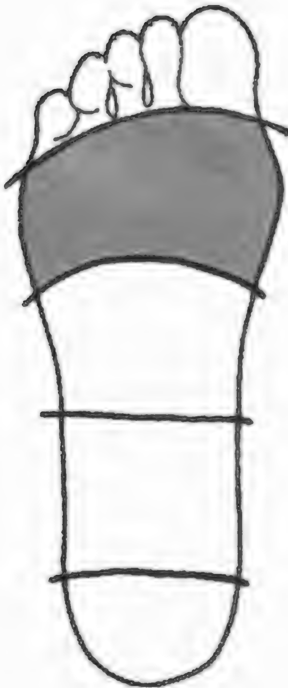
با ادامه حرکت شست به قسمت انتهایی پا می‌رسیم. این ناحیه، نقاط غیرارادی کمر است.



اکـنون دست‌هـا را عـوض می‌کنیم، یـعنی بـا دست چپ بخش فـوقانی پـا را مـی‌گیریم طوری که انگشتان روی پا قرار گیرند و شست در زیر آن، سپس شست راست را از کنار پاشنه تا رویش نـــاخن انگشت بـزرگ حرکت می‌دهیم.

خط کمربندی شانه تا خط دیافراگم

تیروئید/ پاراتیروئید/ تیموس



موارد استفاده

- بیماری‌های مربوط به تیروئید
- مشکلات وزن
- ناآرامی
- تپش قلب[1]
- خشکی پوست
- رخوت و بی‌حالی
- یائسگی
- پاراتیروئید و اختلالات آن
- دردهای استخوانی
- التهاب مفاصل
- گرفتگی ماهیچه‌ای
- تیموس: مشکلات سیستم ایمنی



شست راست را در زیر برآمدگی پا در لبه داخلی آن روی خط دیافراگم قرار دهید و آن را مقداری به جلو حرکت دهید.

1- Pal pitations.

شست راست را با حالتی اُریب به سمت انگشت بزرگ و دوم پا، در میان آن، برسانید.





شست راست را از خط دیافراگم تا بیخ انگشت بزرگ پا چندین بار به حرکت درآورید.



تیروئید در مرکز برآمدگی در ناحیه بالشتک آن واقع در پایین انگشت بزرگ پا قرار دارد. نرمی شست راست را روی آن قرار دهید و آهسته فشار مدوری را روی آن وارد کنید.

ناحیه پاراتیروئید در سمت چپ غده تیروئید قرار دارد. مطابق تصویر شست راست را در این محل قرار داده، تا حدی به سمت بالا حرکت کند. سپس با نرمی شست، فشار مدوری روی آن وارد کنید.





ناحیه تیموس در سمت راست غده تیروئید قرار دارد. منطقه مذکور نزدیک نقاط غیرارادی ستون فقرات است. مطابق تصویر، شست را در این محل قرار داده و اندکی آن را پایین می‌آوریم. سپس با نرمیِ شست راست فشار مدوری را روی آن وارد می‌آوریم.

ریه سمت راست

موارد استفاده

- تمامی مشکلات ریوی نظیر سرفه و سرماخوردگی
- عفونت سینه
- آسم
- برونشیت
- نفس تنگی



نقاط غیرارادی ریه تمام برآمدگی پا را از خط کمربندی شانه تا خط دیافراگم، در احاطه خود دارد. با استفاده از دست چپ پنجه پا را به عقب کشیده، طوری که انگشتان روی پا قرار گیرند و شست در زیر آن. سپس شست راست را از بیخ هر یک از انگشتان از خط کمربندی شانه تا خط دیافراگم به صورت خطی عمودی حرکت دهید.



مطابق تصویر، شست راست، کُل مناطق بین خط کمربندی شانه و خط دیافراگم را پوشش می‌دهد.



مطابق تصویر می‌توان به جای حرکت عمودی شست از جهت افقی آن استفاده کرد.

سینه راست / ریه‌ها/ دنده‌ها/ غدد پستانی



با دست چپ پنجه را به سمت جلو بکشانید، طوری که شست روی کف پا قرار گیرد و انگشتان، پنجه پا را احاطه کند. سپس انگشت نشانه را مطابق تصویر روی برآمدگی پا قرار دهید و تا بیخ پنجه به حرکت درآورید.



می‌توان حرکت شماره یک را با چند انگشت انجام داد. این عمل تمام مناطق حساس را به طور مؤثر و دقیق پوشش می‌دهد.



درمانگر در صورت تمایل می‌تواند به جای حرکت عمودی از جهت افقی آن استفاده کند.



مطابق تصویر همچنین می‌توان دست چپ را مُشت کرده و زیر پنجهٔ پا قرار داد و سپس انگشت نشانه را بر اساس توضیحات قبلی روی پا به حرکت در آورد.

موارد استفاده

- مشکلات ریه
- مشکلات ناحیه سینه
- ورم‌های بی‌خطری که در بدن مشاهده می‌شود.

شانه

موارد استفاده

- درد در ناحیه شانه
- گرفتگی شانه
- التهاب مفاصل
- کشیدگی زرد پی[1]

هنگام معالجه ریه سمت راست، درمان شانه راست هم به طور خودکار انجام می‌گیرد. نقاط غیرارادی تقریباً بین خط شانه و خط دیافراگم در منطقه ۵ درست زیر انگشت کوچک پا قرار دارند. این منطقه را می‌توان در لبه بیرونی پا درست زیر انگشت کوچک پا هم یافت.



شست را روی لبه بیرونی پا زیر انگشت کوچک قرار می‌دهیم و فشار مدوری را زیر آن وارد می‌آوریم.

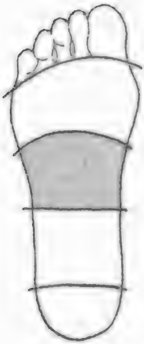
1- Tendon

اکنون به انتهای لبه بیرونی انگشت کوچک فشار مدوری وارد می‌آوریم.





این همان تصویر شماره ۱ است ولی با بزرگنمایی بیشتر. کار روی این ناحیه مستلزم دقت و توجه زیادی است.



خط دیافراگم تا خط کمر

کبد/ کیسه صفرا (تنها در پای راست)

موارد استفاده

- اختلالات گوارش
- انباشته شدن سموم در بدن
- بیماری‌های کبدی مانند یرقان و بیماری‌های کیسه صفرا



ابتدا با دست راست پنجه پای راست را بگیرید، طوری که انگشتان روی آن قرار بگیرند و شست در زیر. سپس مثلثی را برای خود فرض کنید به ترتیبی که شست چپ از منتهی‌الیه طرف چپ خط دیافراگم با حالت اُریب به سمت راست خط کمر حرکت کند سپس شست از طرف راست خط دیافراگم با حالت اُریب به سمت چپ خط کمر برده شود تا جایی که روی خط کمر قرار گیرد. بدین ترتیب مثلثی پدید می‌آید که نقاط غیرارادی کبد تحریک می‌شود.

همانطور که در تصویر مشاهده می‌شود، نقطه غیرارادی کیسه صفرا بین خط دیافراگم و خط کمر در منطقه چهارم پا قرار دارد. در این ناحیه یک برآمدگی کوچکی وجود دارد که دقیقاً نقطه غیرارادی کیسه صفرا است. با دست راست پا را نگه داشته و نرمی شست چپ را روی نقطه غیرارادی کیسه صفرا قرار می‌دهیم و خیلی ملایم فشار مدوری را روی آن وارد می‌کنیم.



معده/ لوزالمعده/ اثنی عشر

موارد استفاده

- سوءهاضمه
- ترش کردگی (سوزش سر دل)
- زخم معده
- نفخ معده
- لوزالمعده و اختلالات گوارش آن
- دیابت
- پایین بودن قند خون



نقاط غیرارادی معده، لوزالمعده و اثنی‌عشر را هم در کف پای راست می‌توان درمان کرد و هم در کف پای چپ. ابتدا با دست چپ پا را نگه می‌داریم و سپس شست را، در حالت افقی، از زیر خط دیافراگم در منطقه یک تا منطقه ۲ که می‌تواند مرکز پا باشد حرکت می‌دهیم.

غده فوق کلیوی

موارد استفاده

- همه اختلالات عصبی
- التهاب مفاصل
- آلرژی و بخصوص آسم
- فقدان انرژی و خستگی
- تسکین درد

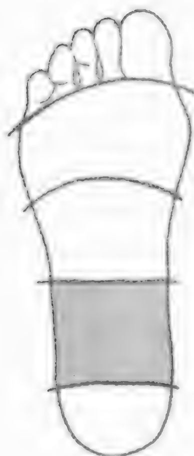
تحریک غده کلیوی در کف پا معمولاً با فشار دقیق یا سوزنی واری امکان‌پذیر است. اگر پنجه پا به عقب کشیده شود، زردپی ضخیمی بیرون می‌زند. نقطه غیرارادی غده فوق‌کلیوی تقریباً در وسط زرد پیِ مزبور قرار دارد.



با دست راست پا را نگه دارید طوری که انگشتان، دور پا را مطابق تصویر احاطه کند. شست چپ را روی نقطه غیرارادی غده فوق کلیوی بگذارید و پا را حول آن به‌گردش درآورید و به طور همزمان پنجه را به داخل و بیرون باز و بسته کنید.

زیر خط کمر

کلیه راست/ لوله حالب/ مثانه



موارد استفاده

- عفونت مثانه
- التهاب مثانه
- حبس بول
- شب ادراری
- ناخودداری
- عفونتهای کلیه



نقطه غیرارادی کلیه چپ، درست بالای خط کمر بین منطقه ۲ و ۳ قرار دارد و نقاط غیرارادی کلیه راست، لوله حالب و مثانه زیر خط کمر واقع شده‌اند. ناحیه کلیه را می‌توان در زیر غده فوق کلیوی یافت. لبه بیرونی نوک شست را به سمت پنجه پا ببرید و دقیقاً روی خط کمر فشارهای مدوری را وارد سازید.

مــــطابق تــصویر، جــهت حــــــرکت شست را عــــوض می‌کنیم، طوری که نوک آن به سـمت پـایین بـاشد. سـپس شست را تا زیر استخوان قوزک داخلی پا حرکت می‌دهیم. این نواحـی مـحل نـقاط غـیرارادی مثانه و لوله حالب است.





ناحیه مثانه اغلب، اندکی باد کرده است، بخصوص در هنگام تنش پیش از قاعدگی[1]. مطابق تصویر هر دو شست را روی نقطه غیرارادی مثانه بگذاریـد و فشار مدوری را وارد سازید.

1- Premenstrual Tension.

روده کوچک

موارد استفاده

- مشکلات گوارشی
- نفخ شکمی



با دست چپ، پای راست را نگه دارید و شست راست را در منطقه چهار وسط خط کمر قرار داده و تا خط لگن خاصره آن را حرکت دهید.



درمانگر در صورت تمایل می‌تواند عکس حرکت شمارهٔ ۱ را انجام دهد.

آپاندیس/ کولون/ روده بزرگ

موارد استفاده

- مشکلات گوارشی نظیر یبوست
- اسهال
- سندرم روده تحریک‌پذیر (یک سندرم گوارشی شایع)



کولون، دور روده کوچک را احاطه کرده است. برای تعیین ناحیه آپاندیس و روده بزرگ، شست چپ را در امتداد مناطق چهار و پنج پا قرار دهید و تا بالای خط لگن خاصره آن را به حرکت درآورید. در این ناحیه ممکن است نقطه گودی را حس کنید، حرکت شست را در همین‌جا متوقف و فشارهای مدوری را روی آن وارد کنید.



مطابق تصویر، شست دست چپ را در منطقه طولی چهار و پنج به سمت خط کمر حرکت دهید. در این ناحیه ممکن است سوزشی حس شود. چندبار منطقه مذکور را با فشارهای مدور تحریک کنید.



اکنون شست را ۹۰ درجه به سمت راست بچرخانید و در امتداد نقطه غیرارادی کولون آن را به حرکت در آورید.



چنانچه گیرنده دچار یبوست باشد در منطقه پایینی خط کمر، مطابق تصویر، چندبار فشار مدوری را ایجاد کنید.

سمت بیرونی پای راست

مفاصل: شانه/ بازو/ آرنج/ دست/ کفل/ زانو و پا (همگی سمت راست)

موارد استفاده

- مشکلات کلی مفاصل نظیر آرتریت
- صدمات ورزشی مانند آسیب آرنج ناشی از ورزش تنیس (آماس کیسه مفصلی آرنج در بازیکنان تنیس)
- گرفتگی شانه‌ها
- آماس کاسه زانو (که از زانو زدن زیاد پدید می‌آید)
- مشکلات غضروف و رباط



با دست راست پنجه پای راست را نگه دارید و شست دست چپ را به طور عمود از پاشنه پا تا انگشت کوچک، در کنار پا، حرکت دهید. در صورت تمایل، درمانگر می‌تواند مطابق تصویر لبه بیرونی پاشنه را با دست چپ محکم بگیرد تا اندکی گودی ایجاد شود و شست دست راست را از انگشت کوچک پا تا پاشنه حرکت دهد.



چنانچه به نواحی حساس برخورد کردید، به آهستگی فشار مدوری را چندبار روی این مناطق وارد کنید. نقاط غیرارادی شانه درست در بیخ انگشتان قرار دارد. چند فشار مدور باید روی نقطه مذکور وارد شود.



به تصویر دقت کنید، یک برآمدگی زیر شست مشاهده می‌شود. این نقطه غیرارادی زانو است. چند بار فشار مدوری روی آن وارد آورید.



در تصویر فوق نقطه غیرارادی کفل مشاهده می‌شود که جهت حرکت شست رو به پایین است و فشارهای مُدوری روی آن وارد می‌شود.

پیرامون مچ پا و قوزک‌ها

عصب سیاتیک / ناحیه لگن خاصره

موارد استفاده

- درد سیاتیک
- ناراحتی‌های کفل و کمر
- بیماری‌های مزمن رحم
- بیماری‌های مقعد و پروستات

ناحیه زردپی قوس پا نه تنها عصب سیاتیک را در برمی‌گیرد بلکه نقاط غیرارادی پروستات رحم و مقعد را شامل می‌شود.



پای راست را با دست چپ نگه دارید و شست دست راست را در بالای قوزک داخل پا قرار دهید و آن را به طرف قوس پا به سمت پاشنه به حرکت درآورید.



حرکت شست را ادامه دهید تا به نرمی پاشنه پا برسید. این ناحیه نقطه غیرارادی عصب سیاتیک است.



انگشت نشانه یا شست را در سمت بیرونی پای راست قرار دهید و در امتداد زردپی قوس پا تا بیخ انگشت کوچک، آن را حرکت دهید.



اگر گیرنده مشکلاتی در لگن خاصره داشته باشد، کار روی پاشنه می‌تواند بسیار مفید واقع شود. کافی است دست راست را مُشت کنیم، آن را روی پاشنه پای راست قرار دهیم، سپس فشارهای مدوری را روی آن وارد سازیم.

بیضه و تخمدان سمت راست

موارد استفاده

- مشکلات نازایی
- قاعدگی نامنظم
- کیسه تخمدان
- یائسگی



نقاط غیرارادی اندام‌های تناسلی پیرامون مچ و قوزک پا قرار دارند. اگر گیرنده حامله باشد و درمانگر یک بازتاب شناس غیرحرفه‌ای، باید از انجام حرکت فوق‌الذکر خودداری شود. برای تعیین دقیق نقاط غیرارادی تخمدان و بیضه یک خط فرضی از استخوان قوزک بیرونی تا بالای پاشنه رسم می‌کنیم، وسط خط مذکور نقطه غیرارادی اندام‌های تناسلی است.



اکنون با انگشت نشانه، فشار مدوری را روی این ناحیه وارد می‌کنیم. باید به خاطر داشت اگر گیرنده حامله است و بازتاب‌شناس غیرحرفه‌ای از انجام حرکتهای اشاره شده خودداری شود.

لوله رحم، لنف و کشاله ران

موارد استفاده

- اختلالات اندام‌های تناسلی در زنان و مردان
- ورم پا

شست یا انگشت نشانه را از قوزک بیرونی پای راست حرکت دهید تا از کف پاشنه بگذرد و به قوزک داخلی پا برسد.



این حرکت می‌تواند در هر دو جهت انجام شود. در این تصویر حرکت انگشت روی نقاط غیرارادی کشاله ران، لنف و لوله رحم مشاهده می‌شود.



این نواحی، نقاط غیرارادی بسیار حساسی هستند، بنابراین توصیه می‌شود با ماساژ ملایم و حرکت پله پله فشارهای مدوری روی آنها وارد شود.

پروستات/تخمدان

موارد استفاده

- کلیه مشکلات قاعدگی
- عادات ماهانه نامنظم و دردهای پیرامونی
- قاعدگی زیاد یا کم
- یائسگی
- مشکلات پروستات



برای تعیین نقطه غیرارادی پروستات و تخمدان، انگشت نشانه را روی استخوان قوزک داخلی پا قرار دهید و انگشت دوم مطابق تصویر در بالای پاشنه. یک خط فرضی بین دو انگشت رسم کنید، وسط خط، نقطه غیرارادی پروستات و تخمدان است.



مطابق تصویر، انگشت نشانه را روی نقطه اشاره شده می‌گذاریم و فشارهای مدوری روی آن وارد می‌کنیم. لازم به ذکر است به دلیل حساسیت این منطقه فقط باید از انگشت نشانه استفاده کرد.



از هر دو دست استفاده کنید و تمام پای راست را دست بکشید. از انگشتان گرفته تا دور قوزک‌ها. حرکت مدور را چندبار تکرار کنید تا آرامشی برای پا ایجاد شود.

درمان پای چپ

گرم کردن پای چپ



لازم به ذکر است پایی که رویش کاری صورت نمی‌گیرد، باید با حوله‌ای پوشیده شود. بنابراین پای راست را بپوشانید و حوله را از پای چپ بردارید.



تماس با پا



دست کشیدن پا



ماساژ استخوان کف پا



بازکردن پا



کشاندن شست‌ها روی کف پا



کشاندن مُشت روی کف پا



دست کشیدن نقاط غیرارادی ستون فقرات



پیچاندن نقاط غیرارادی ستون فقرات



تکان دادن پا



چرخش قوزک



شُل کردن انگشتان پا

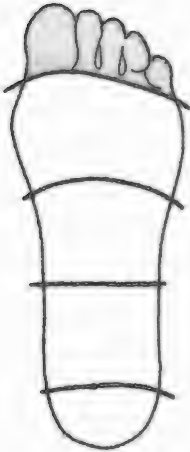


چرخش انگشتان



ضربه‌های ملایم به کف پا

نقاط غیرارادی سر، مغز و گردن



موارد استفاده

- سردرد
- میگرن
- فراموشی
- بیماری آلزایمر
- فقدان تمرکز
- بیماری ام. اس
- بافت حافظ عصب (نوروگلی)
- مشکلات یادگیری نظیر خوانش پریشی
- ریزش مو



این نقطه روی انگشت بزرگ پا، عقب و اطراف آن قرار دارد. برای تحریک اطراف سر و بخش فوقانی مغز، ابتدا با دست راست پنجه پا را گرفته، طوری که انگشتان روی آن قرار گیرد و شست در زیر و پاشنه روی کف دست. سپس دست چپ از لبه بیرونی انگشت بزرگ پا حرکت می‌کند، عرض آن را طی می‌کند و منتهی به لبه داخلی آن می‌شود. توصیه می‌شود این حرکت چندبار تکرار شود.



برای تحریک و معالجه پَس سـر، شست دست راست را در زیـر انگشت بزرگ پا درست در بیخ آن می‌گذاریم و تا بالای آن حرکت می‌دهیم. در حرکت فوق، تمام نواحی مذکور باید لمس شود.



در صورت تمایل می‌توان حرکت شست را از بالا به پایین انجام داد. از آنجایی که نقاط غیرارادی کوچک و ریز هستند از حرکت پله‌پله استفاده شود.

غده هیپوفیز

موارد استفاده

- اختلالات هورمونی



برای دریافت نقطه غیرارادیِ غده هیپوفیز، بین پهن‌ترین نقطه دو طرف انگشت بزرگ پا، یک خط فرضی رسم می‌کنیم. وسط خط مذکور تقریباً محل نقطه غیرارادی غده هیپوفیز است. راه دیگری هم برای پی بردن به محل دقیق غده هیپوفیز وجود دارد و آن برآمدگی کوچکی است که درست در وسط نرمی انگشت بزرگ پا قرار دارد. بعد از تعیین محل مورد نظر با دست راست پنجه پا را می‌گیریم طوری که انگشتان روی آن قرار گیرند و شست در زیر. سپس شست دست چپ را روی نرمی انگشت بزرگ پا قرار می‌دهیم و با استفاده از تکنیک فشار دقیق باگوشه لبه بیرونی شست، فشار سوزن واری روی آن وارد می‌کنیم. باید به خاطر داشت که در هنگام فشار، ناخن سبب کندن پوست نشود. همچنین با توجه به حساسیت مذکور، چنانچه بیمار دچار اختلالات هورمونی است، باید از فشار کمتری استفاده کرد.

غده صنوبری / هیپوتالاموس

موارد استفاده

- غده صنوبری و بیماری SAD
- اختلالات هیپوتالاموس



مطابق تصویر، شست دست چپ را از محل غده هیپوفیز اندکی بالاتر ببرید و سپس آن را تا حدودی به سمت لبه بیرونی انگشت بزرگ پا متمایل کنید و خیلی ملایم فشارهای مدوری را روی آن وارد سازید. این ناحیه نقطه غیرارادی غده صنوبری است.



اکنون شست دست چپ را به طرف لبه داخلی انگشت بزرگ پا ببرید و فشارهای مدوری را روی آن وارد کنید. این ناحیه نقطه غیرارادی غده هیپوتالاموس است.

استخوان پس‌سر، پس‌گوش و شقیقه

موارد استفاده

- سر دردها
- مشکلات گوش

شست دست چپ را در بیخ انگشت بزرگ پا قرار دهید و به طرف لبه داخلی آن نزدیک کنید و حالا با سه حرکت ریز و پله‌ای، شست را تا نوک انگشت بزرگ پا حرکت دهید.

شست را روی نقطه غیرارادی پس‌سر بگذارید و فشار دهید.





یک پله شست را بالا ببرید و سپس فشار دیگری روی نقطه غیرارادی استخوان پس گوش وارد کنید.



سپس دو پله شست را بالاتر ببرید و فشاری روی نقطه غیرارادی شقیقه وارد آورید.

چهره

موارد استفاده

- چشم‌ها
- بینی
- دندان‌ها
- لثه
- لب‌ها
- فک
- مشکلات مربوط به صورت نظیر بافت حافظ عصب (نوروگلی)
- جوش صورت



ابتدا با دست راست دور پا را مطابق تصویر بگیرید، طوری که انگشتان روی آن قرار گیرند و شست در زیر. سپس انگشت نشانه یا وسط را روی انگشت بزرگ پا قرار دهید و تا بیخ، آن را به حرکت درآورید. توصیه می‌شود حرکت مذکور چند بار تکرار شود تا تمام نواحی روی انگشت پا از نوک تا بیخ را پوشش دهد.



راه دیگر آن است که با حرکت دو یا سه انگشت تمام نواحـی روی انگشت بزرگ پا را پوشش دهیم.

گردن

موارد استفاده

- مشکلات گردن
- اختلالات گلو یا حلق نظیر التهاب لوزه
- التهاب حنجره
- استفاده بیش از حد از تارهای صوتی



چرخش انگشت بزرگ پا، به رفع گرفتگی گردن و تسکین آن کمک به سزایی می‌کند. ابتدا پای چپ را با دست چپ گرفته و سپس انگشت بزرگ پا را بین شست و انگشت نشانه قرار دهید و خیلی ملایم در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و خلاف آن به گردش درآورید. اگر انگشت بزرگ پا، هنگام چرخش به جیرجیر بیافتد ممکن است دلالت بر اختلالی در ناحیه گردن بیمار باشد.



برای شُل کردن بیشتر گردن، انگشت بزرگ پا را بین شست و انگشتان دست راست قرار دهید، سپس شست دست

چپ را درست در بیخ انگشت بزرگ پا در طرف بیرونی آن گذاشته و تا لبه داخلی، آن را به حرکت درآورید. حرکت فوق، به عضلات پشت گردن کمک زیادی می‌کند.



مطابق تصویر، انگشت نشانه را روی انگشت بزرگ پا در بیخ آن بگذارید و از طرف بیرونی آن تا لبه داخلی، انگشت نشانه را به حرکت درآورید.

سینوس‌ها

موارد استفاده

- سینوزیت
- تب یونجه
- آلرژی
- زکام



نواحی سینوس را می‌توان در مرکز و اطراف انگشتان کوچک پا یافت. ابتدا پای چپ را بین انگشتان و شست راست بگیرید، طوری که انگشتان روی پا قرار گیرند و شست روی کف پا در قسمت نرمی آن. حالا شست دست چپ، هر یک از انگشتان کوچک پا را از نوک تا بیخ آن لمس کند.



هنگام حرکت در کناره‌ها می‌توان از شَست یا انگشت نشانه و یا از هر دوی آنها به طور همزمان استفاده کرد.



در این تکنیک، شست از پایین انگشتان یعنی از بیخ یا اطراف آن به بـالا حرکت می‌کند.

دندان‌ها

موارد استفاده

- دندان درد
- دندان‌ها و لثه‌های حساس، دردناک، عفونی و ملتهب
- آبسه



ابتدا انگشت نشانه را در محل رویش هر یک از ناخن‌های پا قرار دهید و تا بیخ هر یک، آن را حرکت دهید. حرکت فوق‌الذکر باید روی همه انگشتان پا و اطراف آن انجام گیرد. وقتی حرکت انگشت نشانه روی انگشت بزرگ پا انجام می‌گیرد، در واقع یک درمان کلی برای تمام دندان‌ها صورت گرفته است. انگشت دوم دندان‌های پیش و نیش را درمان می‌کند و انگشت سوم دندان‌های آسیای کوچک و انگشت چهارم آسیای بزرگ و انگشت پنجم دندان‌های عقل را معالجه می‌کند.

گره‌های لنفاوی

موارد استفاده

- اختلال در پیشگیری و مبارزه با عفونت



نقاط غیرارادی گره‌های لنفاوی در بین پرده‌های انگشتان پا قرار دارد. با دست چپ پا را گرفته و سپس شست و انگشت نشانه را به طور ملایم بین پرده‌های هر انگشت به حرکت درآورید (مطابق تصویر).

چشم‌ها/ گوش‌ها/ شیپور استاش

موارد استفاده

- چشم‌های خسته، دردناک و اشک‌آلود
- آماس ملتحمه
- آب سیاه (گلوکوم)
- گوش درد
- عفونت‌ها
- مشکلات شنوایی
- اختلال در تعادل



نقاط غیرارادی چشم‌ها، گوش‌ها و شیپور استاش در بیخ انگشتان واقع در برآمدگی قرار دارند. ابتدا خیلی ملایم پنجه را به عقب می‌کشیم تا دسترسی راحت‌تری به منطقه مذکور به وجود آید، طوری که انگشتان روی پنجه پا قرار گیرند و شست بالای آن. سپس شست چپ را به طور افقی از بیخ انگشت بزرگ پا تا انگشت کوچک در امتداد یک خط مستقیم حرکت می‌دهیم. جهت حرکت می‌تواند بالعکس باشد.



محل دقیق چشم چپ ناحیه‌ای است بین انگشت دوم و سوم پا. هنگامی که شست به منطقه اشاره شده رسید، فشار سوزن واری روی آن وارد می‌کنیم، سپس شست را برمی‌داریم و این بار فشارهای مدوری روی ناحیه مذکور وارد می‌آوریم.



ناحیه شیپور استاش درست بین انگشت سوم و چهارم قرار دارد. با حرکت پله‌ای بسیار ریز شست را به این منطقه می‌رسانیم و اندکی فشار روی آن وارد می‌کنیم.



گوش چپ، بین انگشت چهارم و پنجم قرار دارد. هنگامی که شست به منطقه اشاره شده رسید، فشار سوزن‌واری روی آن وارد می‌کنیم، سپس شست را برداشته و این بار فشارهای مدور روی ناحیه مذکور وارد می‌آوریم.

لبه داخلی پای چپ

موارد استفاده

- مشکلات کمر
- درد در ناحیه پشت و ستون فقرات
- گرفتگی عضلات کمر
- آرتریت یا التهاب مفاصل



نقاط غیرارادی ستون فقرات، در لبه داخلی پای چپ واقع شده‌اند. این نواحی از بیخ انگشت بزرگ پا واقع در لبه داخلی آن شروع می‌شود و تا انتهای

پاشنه امتداد می‌یابد. برای تسکین و آرامش ستون فقرات کافی است با کف دست راست، پای چپ را بگیریم و با کف دست چپ از بیخ انگشت بزرگ پا تا ابتدای پاشنه را دست بکشیم.



با دست چپ پاشنه پا را می‌گیریم و شست دست راست را از بیخ انگشت بزرگ پا تا ابتدای پاشنه حرکت می‌دهیم.



شست با حرکت خود از بیخ انگشت تا پاشنه، بخش میانی کمر را هم در پوشش خود می‌گیرد.



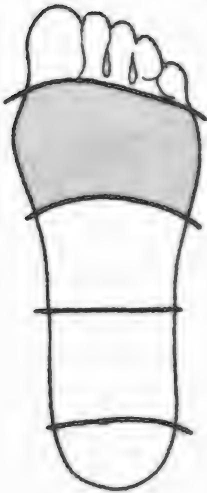
هنگامی که شست در انتهای مسیر خود می‌رسد، بخش تحتانی کمر را در پوشش معالجه خود می‌گیرد.



حرکت شست می‌تواند از ابتدای پاشنه شروع و تا بیخ انگشت بزرگ پا منتهی شود. برای انجام چنین حرکتی، پنجه پا را با دست راست می‌گیریم طوری که انگشتان روی پنجه قرار گیرند و شست زیر آن. سپس شست دست چپ را از ابتدای پاشنه تا بیخ انگشت حرکت می‌دهیم.

کمربند شانه به سوی خط دیافراگم

تیروئید/ پاراتیروئید/ تیموس



موارد استفاده

- اختلالات تیروئید
- مشکلات وزن
- ناآرامی
- تپش قلب
- خشکی پوست
- بی‌حالی
- یائسگی
- اختلالات پاراتیروئید
- آرتریت
- انقباض عضلانی
- تیموس و اختلال در سیستم ایمنی بدن.



نقاط غیرارادی تیروئید، پاراتیروئید و تیموس روی برآمدگی کف پا، درست زیر انگشت بزرگ پا قرار دارد. برای انجام درمان کلی این نواحی، ابتدا

با دست راست پنجه را عقب می‌کشیم و شست چپ را در زیر برآمدگی واقع در لبه داخلی پا قرار می‌دهیم.



در ادامه کار، شست دست چپ را از خط دیافراگم به صورت منحنی به طرف بالا بین انگشت بزرگ پا و انگشت دوم می‌بریم. دوباره به خط دیافراگم برمی‌گردیم و چندین بار این حرکت را انجام می‌دهیم تا تمامی برآمدگی لمس شود.



نقطه غیرارادی تیروئید، درست در مرکز نرمی برآمدگی پا واقع در زیر انگشت بزرگ قرار دارد. این ناحیه‌ای است حساس. نرمی شست را روی این قسمت می‌گذاریم و ملایم فشارهای

مدوری روی آن وارد می‌کنیم. اگر گیرنده به ناحیه، حساسیت نشان می‌دهد باید فشار خیلی کم شود.



ناحیه پاراتیروئید تقریباً در سمت راست غده تیروئید وجود دارد. برای دست یافتن به ناحیه مذکور شست چپ را مطابق تصویر تا حدی نسبت به حرکت قبلی به سمت راست برده، فشارهای مُدوری را روی منطقه مذکور وارد می‌سازیم.



منطقه غیرارادی تیموس در طرف چپ غده تیروئید قرار دارد. کافی است شست را روی نقطه تیروئید بگذاریم و اندکی به سمت چپ نزدیک منطقه ستون فقرات ببریم و سپس فشار مدوری را روی آن وارد کنیم.

ریه سمت چپ

موارد استفاده

- کلیه مشکلات ریوی نظیر: سرفه و سرماخوردگی
- عفونت‌های سینه
- آسم
- برونشیت
- تنگی نفس
- تنفس سطحی
- نفس نفس زدن
- درد قفسه سینه



ناحیه ریه، برآمدگی پا را از خط کمربندی شانه تا خط دیافراگم در برمی‌گیرد.

پنجه را با دست راست خیلی آرام به عقب می‌کشیم، طوری که انگشتان روی آن قرار گیرند و شست در زیر. سپس شست دست چپ از خط دیافراگم تا خط کمربندی شانه واقع در برآمدگی پا از بالا به پایین حرکت می‌کنند. حرکت مذکور باید چند بار تکرار شود تا همه برآمدگی پا را دربرگیرد.



به جای حرکت عمودی می‌توان طبق تصویر از حرکت افقی استفاده کرد.

سینه سمت چپ/ ریه‌ها/ دنده‌ها/ غدد پستانی

موارد استفاده

- مشکلات ریوی
- مشکلات قفسه سینه و بیماری PMT
- ورم‌های ظاهراً بی‌خطر که آنها را باید مورد بررسی قرار داد.



با دست چپ، پنجه پا را به جلو بکشید، طوری که شست زیر برآمدگی آن قرار گیرد و انگشتان روی پنجه. انگشت نشانه را روی پا واقع در بیخ هر یک از انگشتان بگذارید و تا خط دیافراگم آن حرکت دهید.



برای پوشش بهتر، حرکت فوق‌الذکر را با دو یا سه انگشت انجام دهید.



در صورت تمایل می‌توان حرکت مذکور را در جهت افقی انجام داد.



برای نگه‌داشتن پا، می‌توان با مُشت کردن یکی از دست‌ها و قرار دادن آن در زیر پنجه، مطابق تصویر، حرکت را انجام داد.

شانه

موارد استفاده

- درد در ناحیه شانه
- گرفتگی شانه
- آرتریت
- التهاب زردپی

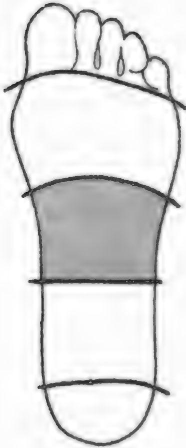
وقتی معالجه ریه سمت چپ انجام می‌گیرد به طور همزمان شانه راست هم درمان می‌شود. نقطه غیرارادی شانه تقریباً بین خط کمربندی شانه و خط دیافراگم در منطقه ۵ زیر انگشت کوچک پا قرار دارد. از سوی دیگر، نقطه غیرارادی شانه را می‌توان در طرف بیرونی پا، زیر انگشت کوچک هم مشخص کرد.



شست را در طرف بیرونی انگشت کوچک پا واقع در زیر آن قرار دهید و فشارهای مدوری را روی آن وارد کنید. این نقطه نیاز به دقت و توجه بیشتری دارد زیرا در هنگام درمان، گیرنده ممکن است دچار گرفتگی بینی شود.

خط دیافراگم به سوی خط کمر

ناحیه قلب



موارد استفاده

- تقویت و تنظیم قلب
- تپش قلب
- مشکلات گردش خون
- مشکلات فشار خون

احتیاط

اگر گیرنده مبتلا به نارسایی قلبی است، از انجام حرکت‌های مربوط به ناحیه قلب صرف نظر شود. حتی یک بازتاب شناس حرفه‌ای در مواجهه با گیرنده‌ای که دچار مشکلات قلبی است یا از دستگاه تنظیم ضربان قلب استفاده می‌کند، باید از انجام حرکات مربوط به ناحیه قلب کاملاً خودداری کند.



با دست چپ بخش فوقانی پا را نگه دارید، طوری که انگشتان روی پا و شست در منطقه ۳ طولی، کنار برآمدگی پا قرار گیرد. حالا ناحیه مذکور را با شست ماساژ دهید، جهت حرکت باید به سمت بالا باشد.



مطابق تصویر، پنجه پا را به طرف پایین ببرید و انگشت نشانه راست را در منطقه ۳ طولی روی پا قرار دهید و سپس ماساژ انجام گیرد. جهت حرکت به سمت انگشتان پا است.

معده/ لوزالمعده/ اثنی عشر

موارد استفاده

- معده و سوءهاضمه
- ترش کردگی یا سوزش سر دل
- زخم معده و اثنی عشر
- گرفتگی عضلانی معده
- لوزالمعده و اختلالات گوارشی
- دیابت
- پایین بودن قند خون



شست چپ را در زیر لبه داخلی خط دیافراگم بگذارید. سپس آن را به خط کمر ببرید و از آنجا به طور افقی از منطقه طولی یک تا چهار حرکت دهید.



در صورت تمایل و راحتی بیشتر می‌توان جهت حرکت را عوض کرد.

طحال (فقط در پای چپ)

موارد استفاده

- تقویت دستگاه ایمنی بدن



نقطه غیرارادی طحال فقط در پای چپ قرار دارد. با دست چپ پا را نگه دارید و سپس شست راست را درست زیر خط دیافراگم در منطقه ۵ طولی بگذارید و آن را تا نقطه ۴ به طور افقی حرکت دهید.

غده فوق‌کلیوی

موارد استفاده

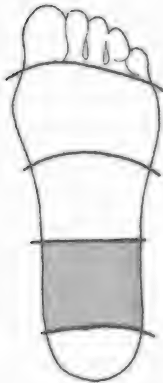
- تمام اختلالات عصبی
- التهاب مفاصل
- آلرژی بخصوص آسم
- فقدان انرژی و خستگی مزمن
- تسکین درد



محل غده فوق کلیوی معمولاً به راحتی پیدا می‌شود. اگر پنجه را به عقب بکشیم، زردپی ضخیمی که امتداد آن از انگشت بزرگ پا تا پاشنه است نمایان می‌شود. نقطه غیرارادی غده فوق‌کلیوی تقریباً در میان خط دیافراگم و خط کمر قرار دارد. اگر بخواهیم آن را روی زردپی مشخص کنیم درست در وسط آن قرار دارد. با دست چپ، پای چپ را محکم نگه دارید، طوری که مطابق تصویر انگشتان دور پنجه را احاطه کند. سپس شست راست را روی نقطه غیرارادی غده فوق‌کلیوی بگذارید و حالا پنجه پا را با دست چپ به جلو و عقب می‌بریم و به طور همزمان پا را به دور شست می‌چرخانیم.

زیر خط کمر

کلیه سمت چپ/ لوله حالب/ مثانه



موارد استفاده

- عفونت‌های مثانه
- التهاب مثانه
- احتباس ادراری
- شب ادراری
- ناخودداری
- عفونت‌های کلیه



نقطه غیرارادی کلیه راست، درست بالای خط کمر است، بین مناطق طولی ۳ و ۴. نقاط غیرارادی کلیه چپ، لوله حالب و مثانه زیر خط کمر واقع شده‌اند. بعد از آنکه نقطه غیرارادی فوق کلیوی را به طور ملایم چرخاندید، شست راست را اندکی به سمت

پایین حرکت دهید تا به خط کمر برسد. منطقه مذکور، نقطه غیرارادی کلیه سمت چپ است. سپس به ناحیه اشاره شده فشارهای مدوری را وارد سازید.



شست راست را برگردانید طوری که نوک آن به سمت پایین قرار گیرد، سپس آن را به پایین نقطه غیرارادی حالب به طرف لبه داخلی پا واقع در نقطه غیرارادی مثانه زیر استخوان قوزک داخلی حرکت دهید.



ناحیه مثانه، تا حدی برآمدگی دارد بخصوص در مورد زنان باردار. کافی است مطابق تصویر یکی از شست‌ها را روی منطقه مورد نظر بگذارید و فشارهای مدوری را روی آن وارد آورید.

روده کوچک

موارد استفاده

- مشکلات گوارشی
- دردهای شکمی



مطابق تصویر پشت پا را با دست راست نگه دارید. سپس شست چپ را روی خط لگن خاصره واقع در میان آن ولی متمایل به لبه داخلی پا قرار دهید و تا نقطه طولی **۴** آن را حرکت دهید.

کولون عرضی/ کولون نزولی/ کولون سیگموید/ رکتوم و مقعد

موارد استفاده

- مشکلات گوارشی نظیر یبوست
- اسهال
- سندرم روده تحریک‌پذیر (یک سندرم گوارشی شایع)

(توضیح مترجم: بعضی اوقات این بیماری «راست روده اسپاتیک» نامیده می‌شود. افرادی که IBS دارند، دستگاه گوارششان به صورت غیرعادی به بعضی مواد یا استرس‌ها واکنش نشان می‌دهد که منجر به علائمی شبیه دل پیچه، گاز، باد گلو، درد، یبوست و اسهال می‌شود. کشیدن سیگار، خوردن غذایی بخصوص، نوشیدن الکل یا نوشیدنیهای کافئین‌دار یا احساس فشار روحی و اضطراب می‌تواند کار دستگاه گوارش را تغییر دهند و به مشکلات تحرک روده کمک کرده که آنهم باعث IBS می‌شود. این به معنی آن نیست که شما بیماری‌هایی مانند سرطان، التهاب راست روده یا زخم دارید، بلکه بدان معنی است که سیستم گوارشی شما آن طور که بایست کار نمی‌کند. هر چند که با اطمینان نمی‌توان علتی برای IBS معین کرد ولی IBS می‌تواند به علت مشکل در اعصاب یا عضلات سیستم گوارشی باشد. IBS می‌تواند دردناک یا رنج‌آور باشد.

چند توصیه برای کاهش IBS

- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- از کافئین و سیگار دوری کنید. اینها محرکهای عضلانی هستند و بر کار سیستم گوارشی شما تأثیر می‌گذارند.
- از الکل پرهیز کنید چرا که می‌تواند سیستم گوارشی را تحریک کرده و علائم را بدتر کند.
- اگر از یبوست رنج می‌برید از غذاهای پر فیبر استفاده کنید. فیبرها مدفوع را نرم کرده و باعث عبور آسان از روده بزرگ می‌شود.
- فشارهای روانی را کاهش دهید، ورزش مرتب راه مهمی برای رهایی از فشار روانی است همچنین ورزش کمک به تسهیل یبوست می‌کند.

«برگرفته از جزوه مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارشی و کبد.»)



مطابق تصویر شست در امتداد خط کمر تا منطقه ۳ طولی حرکت کند. این همان ناحیه کولون عرضی است.



دست‌ها را عوض کنید طوری که شست راست در امتداد منطقه طولی ۵ تا پاشنه حرکت کند. این منطقه کولون نزولی است.



در ادامـــه حـــرکت شست راست قـــبل از آنکـــه بـــه خـــط لگـــن خاصره برسد، آن را با زاویـــه ۴۵ درجـــه بـــه سمت چپ ببرید.



در ادامه حرکت، شست راست را در امتداد خط عصب سیاتیک قرار دهید و چند فشار مدور وارد سازید. این عمل سبب درمان کولون سیگموید می‌شود.



به منظور درمان رکتوم و مقعد، شست را به ناحیه مثانه ببرید و سپس فشار ملایمی را روی آن وارد کنید.

طرف بیرونی پای چپ

بخش‌هایی از مفاصل چپ بدن شامل: شانه/ بازو/ ساعد/ دست/ کفل/ زانو و پا

این مناطق با مفاصلی از بدن که در امتداد طرف بیرونی پای چپ قرار دارند، مرتبط هستند. باید به خاطر داشت که نقاط غیرارادی ستون فقرات در امتداد لبه داخلی پا قرار دارند.

موارد استفاده

- مشکلات مفصلی مانند آرتریت
- ضایعات ورزشی نظیر آسیب دیدن ساعد ورزشکاران در تنیس
- گرفتگی شانه
- ورم زانو (که معمولاً بر اثر زانو زدن زیاد در هنگام کار عارض می‌شود)
- مشکلات غضروف و رباط (لیگمان)



پنجه پای چپ را با دست چپ گرفته و شست راست، عمود به بالا از پاشنه تا انگشت کوچک پا روی طرف بیرونی پا حرکت کند.



در صورت تمایل می‌توان حرکت فوق‌الذکر را در خلاف جهت انجام داد. اگر به نقاط حساس برخورد کردید، فشارهای مدور و ملایمی را روی آنها وارد کنید. نقطه غیرارادی شانه روی استخوان برآمده در طرف بیرونی انگشت کوچک پا قرار دارد که به مراقبت بسیار زیادی نیازمند است. روی این نقطه فشارهای مدوری را وارد آورید.



شست چپ را از نقطه غیرارادی شانه اندکی پایین‌تر بیاورید تا به نقطه غیرارادی زانو برسد و سپس فشارهای ملایم و مدوری را روی آن وارد کنید.



حرکت شست چپ را تا سر پاشنه ادامه دهید، آنگاه مطابق تصویر روی ناحیه مذکور فشار ملایم و مدوری را وارد سازید.

پیرامون قوزک‌ها

عصب سیاتیک/ ناحیه لگن خاصره

موارد استفاده

- درد در ناحیه عصب سیاتیک
- مشکلات ناحیه تحتانی کمر و کفل
- بیماری‌های مزمن رحم
- پروستات و مشکلات رکتوم

نواحی اطراف زردپی آشیل نه تنها می‌تواند مشکلاتی در عصب سیاتیک ایجاد کند بلکه بیماری‌های مزمن مربوط به پروستات، رحم و رکتوم از آن است.



با دست راست، ناحیه فوقانی پای چپ را نگه دارید. شست راست درست در بالای قوزک داخلی قرار گرفته و در امتداد زردپی آشیل به طرف پاشنه حرکت کند.



حرکت شست راست را ادامه دهید تا به روی برآمدگی پاشنه برسد. این منطقه، نقطه غیرارادی عصب سیاتیک است.



انگشت نشانه یا شست را روی طرف بیرونی پای چپ بگذارید و در امتداد زردپی آشیل به طرف بالا حرکت کنید. در صورت تمایل می‌توان دست‌ها را با یکدیگر عوض کرد.



چنانچه گیرنده، مشکلاتی در ناحیه لگن خاصره دارد، مطابق تصویر با دست چپ، پا را بگیرید و در حالی که دست راست را مُشت کرده‌اید، آن را روی کف پاشنه قرار دهید و سپس فشارهای مدوری را وارد کنید.

تخمدان و بیضه چپ

موارد استفاده

- مشکلات نازایی
- قاعدگی نامنظم
- کیست تخمدان
- یائسگی

همه نقاط غیرارادی اندام‌های تناسلی، پیرامون قوزک پا قرار دارند. اگر درمانگری حرفه‌ای نیستید، و گیرنده باردار است، از انجام حرکت‌ها در اطراف قوزک خودداری کنید.



با رسم یک خط فرضی از قوزک بیرونی پا تا بالای پاشنه و گرفتن وسط خط، محل دقیق نقطه غیرارادی بیضه و تخمدان مشخص می‌شود.



سپس مطابق تصویر در محل مذکور فشارهای مدوری را وارد کنید. باید توجه داشت، چنانچه گیرنده، زن باشد باید از انگشت نشانه جهت فشار استفاده کرد.

لوله رحم/ مجرای ترشحی بیضه/ لنف و کشاله ران

موارد استفاده

- اختلال در اندام‌های تناسلی زنان و مردان
- ورم پاها



شست راست را از قوزک بیرونی پا به طرف پاشنه حرکت دهید تا به پاشنه و کف آن برسد و سپس به قوزک داخلی منتهی شود. نقاط غیرارادی رحم، لنف و کشاله ران در این نواحی واقع شده‌اند.



این ناحیه، اغلب اوقات می‌تواند بسیار حساس شود. در چنین حالتی بهتر است فشارهای مدوری به صورت ماساژ روی آن انجام شود. معمولاً سیستم لنفاوی در اثر فقر رژیم غذایی، آلودگی شیمیایی و هوا، استرس و نبود تمرینات ورزشی، دچار صدمات بسیار زیادی می‌شود. با حرکت فوق می‌توان تا حدود زیادی این مشکلات را رفع کرد.

پروستات و رحم

موارد استفاده

- مشکلات نازایی
- بیماری PMT
- یائسگی
- مشکلات پروستات
- مشکلات قاعدگی
- درد دوره قاعدگی
- طولانی شدن بیش از حد قاعدگی یا ناکافی بودن آن

باید به خاطر داشت اگر گیرنده باردار است و درمانگر غیرحرفه‌ای، از انجام حرکت در ناحیه رحم و پروستات خودداری شود.



برای تعیین نقطه غیرارادی پروستات و رحم، باید انگشت نشانه را روی قوزک داخلی پا قرار داد و انگشت سوم مطابق تصویر در بالای پاشنه قرار گیرد. سپس خط فرضی بین آنها را رسم کرد. وسط خط

مذکور نقطه غیرارادی پروستات و رحم است. بعد انگشت نشانه یا وسط را روی ناحیه اشاره شده می‌گذاریم و فشارهای مدوری را وارد می‌کنیم. تذکر آنکه، به دلیل آسیب‌پذیر بودن ناحیه مورد نظر بهتر است از انگشت نشانه استفاده شود.

آخرین حرکت



با استفاده از دو دست تمام پای چپ، پنجه و دور قوزک‌ها را دست بکشید. سپس حرکت دست‌ها را معکوس می‌کنیم. این حرکت را چندبار تکرار می‌کنیم تا سم بوجود آمده حاصل از حرکت‌های بازتاب‌شناسی کاملاً از بین برود و پا به آرامش برسد و بعد روی آن حوله‌ای می‌اندازیم.

تکمیل پاها



هـر دو پـا را در دست مـــی‌گیریم و حـــرکات بازتاب‌شناسی را در هر یک از نقاط غیرارادی حساس یکبار دیگر به طور مختصر انجام می‌دهیم.



دستها را زیر پاشنه هر دو پا قرار دهید و خیلی آهسته و ملایم آنها را به طرف خود بکشید. این کشیدگی را به تدریج زیاد کنید.



اکنون به شبکه خورشیدی[1] می‌رسیم. این تکنیک، تکمیل کننده درمان است. شبکه خورشیدی، حوزه اصلی ذخیره فشار روحی و و تنش است. کاربرد فشار روی این ناحیه خطرناک، تسکین دهنده اعصاب و عمیق کننده تنفس و آرام شدن تمام بدن است. تکنیک شبکه خورشیدی ممکن است روی یک یا دو پا انجام شود. برای تعیین منطقه شبکه خورشیدی، با فشاری ملایم، بخش فوقانی پا را می‌گیریم، طوری که انگشتان روی پا قرار گیرند و شست در زیر آن. یک گودی در کف پا ایجاد می‌شود که در خط دیافراگم است. این همان منطقه شبکه خورشیدی است. بعد نقطه مورد نظر را به خاطر می‌سپاریم و پا را رها می‌کنیم.

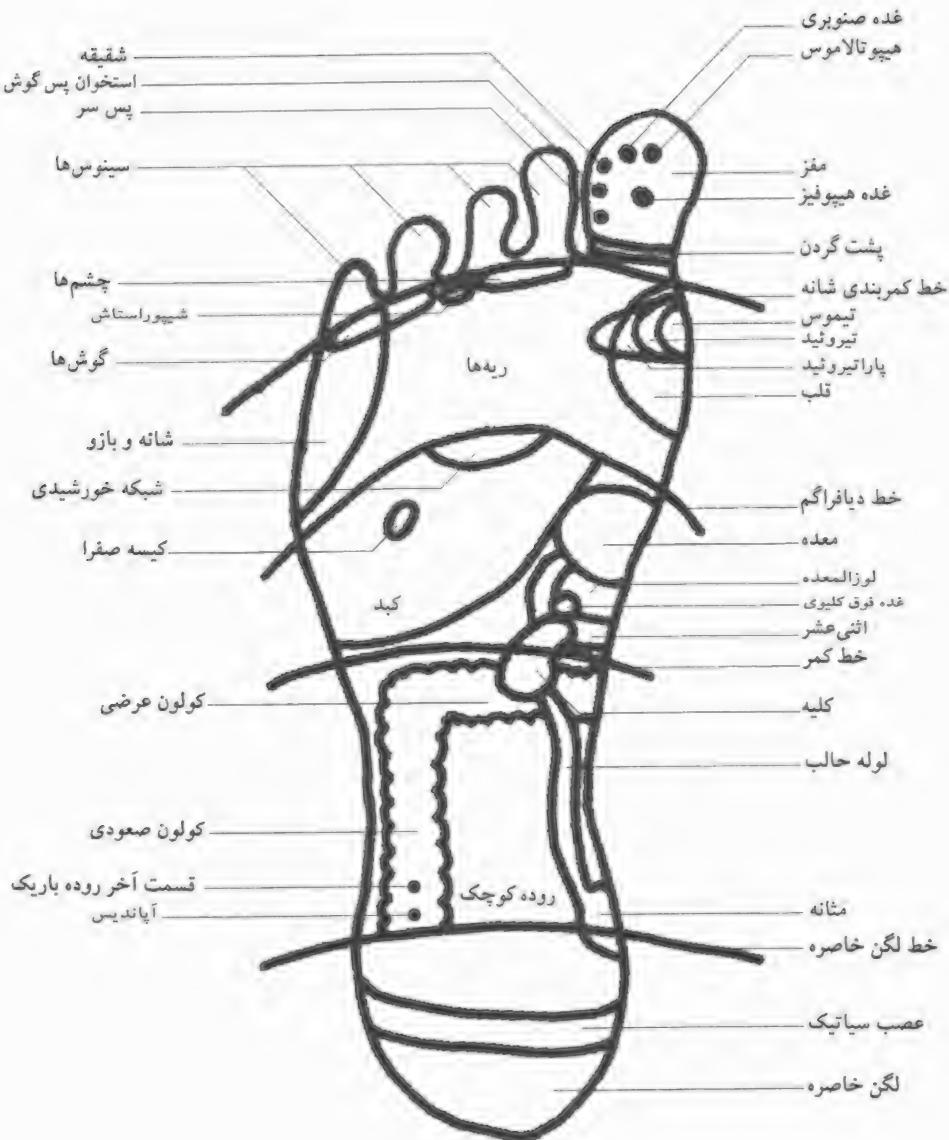
1- The solar - plexus.



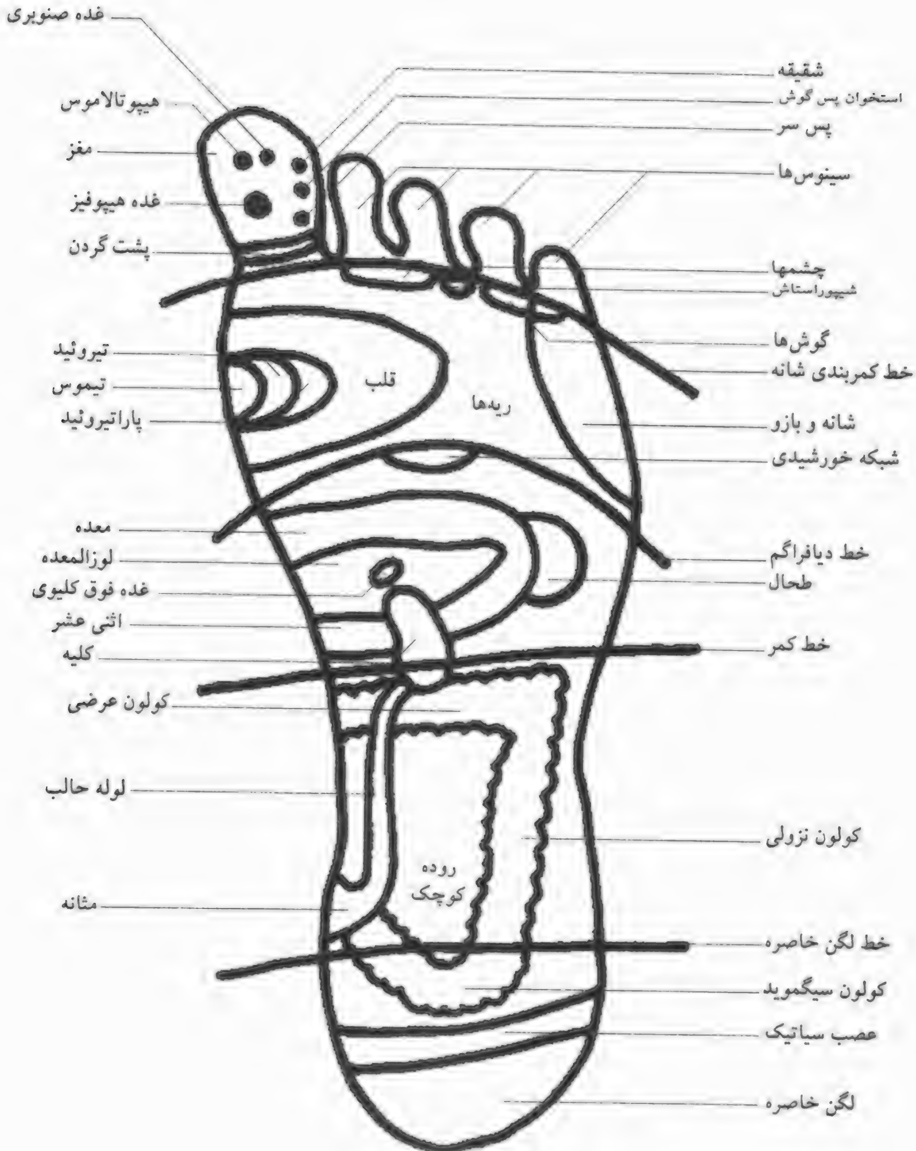
پای چپ را با دست راست و پای راست را با دست چپ مـی‌گیریم، طوری که انگشتان روی آنـــها قـــرار گـیرند و شست‌ها در زیر. سپس شست‌هـا را روی نـقاط غـــیرارادی شـــبکه خـــورشیدی قـــرار مـــی‌دهیم و مـــلایم و آهســـته فشـــار وارد می‌کنیم. فشار را تا چند ثـانیه نگـه مـی‌داریـم و سپس بـه تـدریج آن را کاهش می‌دهیم ولی تماس شست را با نقاط غیرارادی قـطع نـمی‌کنیم. ایـن حرکت باید چند بار تکرار شود. می‌توان به طور همزمان تکنیک فوق را با عمل دَم و بازدم فرد گیرنده انجام داد. به این ترتیب که هنگام عمل دَم به طور همزمان فشار روی نقاط غیرارادی شبکه خورشیدی انجام گیرد و در موقع بازدَم از میزان فشار کاسته شود.



سرانجام حوله‌ای را روی هر دو پا می‌اندازیم و از فردگیرنده می‌خواهیم که آرام‌گیرد. وقتی برخاست، برای دفع سموم، به او یک لیوان آب می‌دهیم و به وی توصیه می‌کنیم تا ۲۴ ساعت بعد از انجام حرکات آب زیادی را جهت دفع سموم بدن بنوشد.


شقیقه
استخوان پس گوش
پس سر
سینوس‌ها
چشم‌ها
شیپوراستاش
گوش‌ها
شانه و بازو
شبکه خورشیدی
کیسه صفرا
کولون عرضی
کولون صعودی
قسمت آخر روده باریک
آپاندیس
غده صنوبری
هیپوتالاموس
مغز
غده هیپوفیز
پشت گردن
خط کمربندی شانه
تیموس
تیروئید
پاراتیروئید
قلب
ریه‌ها
خط دیافراگم
معده
لوزالمعده
غده فوق کلیوی
اثنی‌عشر
خط کمر
کبد
کلیه
لوله حالب
روده کوچک
مثانه
خط لگن خاصره
عصب سیاتیک
لگن خاصره

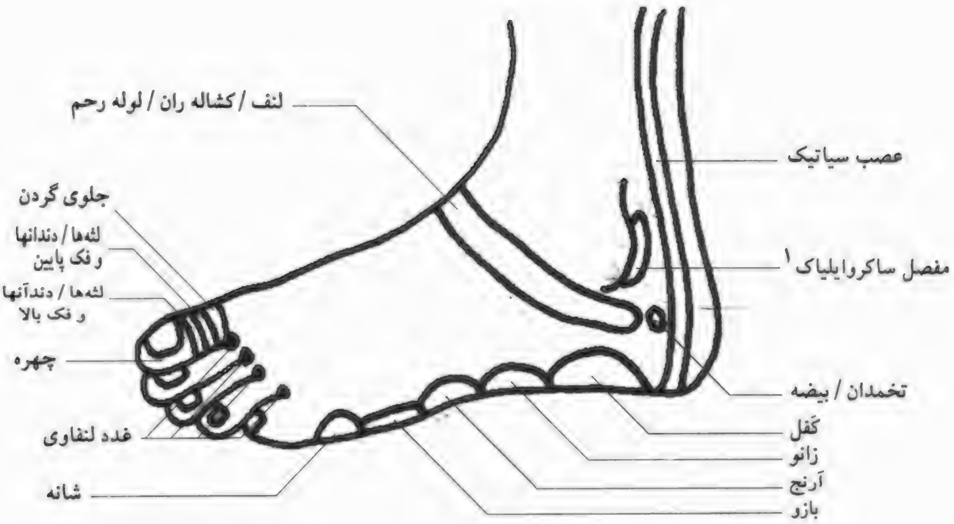
پای راست


غده صنوبری
هیپوتالاموس
مغز
غده هیپوفیز
پشت گردن
تیروئید
تیموس
پاراتیروئید
معده
لوزالمعده
غده فوق کلیوی
اثنی عشر
کلیه
کولون عرضی
لوله حالب
مثانه
شقیقه
استخوان پس گوش
پس سر
سینوس‌ها
چشمها
شیپوراستاش
گوش‌ها
خط کمربندی شانه
شانه و بازو
شبکه خورشیدی
خط دیافراگم
طحال
خط کمر
کولون نزولی
خط لگن خاصره
کولون سیگموید
عصب سیاتیک
لگن خاصره
قلب
ریه‌ها
روده
کوچک

پای چپ


چهره
دندانها
جلوی گردن
خط کمربندی شانه
غدد لنفاوی
تفسه سینه / غدد پستانی
ماهیچه‌های دنده‌ها
خط دیافراگم
دیوار شکمی
وسط کمر
خط کمر
کمر / ماهیچه‌های لگنی
لوله رحم / کشاله ران / لنف

نمای بیرونی پای چپ





نمای داخلی پای چپ

فصل ششم

دستگاه‌های بدن

دستگاه‌های بدن

بسیاری از بیماریها، با استفاده از بازتاب‌شناسی با موفقیت کامل درمان می‌شوند. این فصل از کتاب نگاهی دارد به هر یک از دستگاههای مجزای بدن و طرح کلی هر یک از نقاط غیرارادی پا را به اختصار توضیح می‌دهد. همچنین با بیانی صریح به شرح درمانی بازتاب‌شناسی و مزیت‌های این درمان می‌پردازد.

دستگاه گردش خون

دستگاه گردش خون یا قلب و عروق شامل قلب، سرخرگها، سیاهرگها، مویرگها و خون است.

قلب یک پمپ ماهیچه‌ای است که تقریباً در مرکز سینه، پشت استخوان جناق قرار دارد. $\frac{۲}{۳}$ آن متمایل به چپ و $\frac{۱}{۳}$ آن متمایل به راست است. دارای چهار حفره است. دهلیز راست و دهلیز چپ در قسمت فوقانی قلب قرار دارند و بطن راست و بطن چپ در ناحیه زیرین آن.

قلب از طریق سرخرگها، مویرگها و سیاهرگها خون را به تمام نقاط بدن می‌رساند. طرف راست قلب، خون دریافتی را برای اکسیژن‌گیری به ریه

می‌فرستد سپس خون اکسیژن‌دار از ریه به سمت چپ قلب رفته و از آنجا به همه اعضای بدن فرستاده می‌شود.

سرخرگها خون را از قلب به سراسر بدن می‌رسانند و سیاهرگها خون فاقد اکسیژن را به قلب.

جایگاه قلب در پاها

همانطور که دستگاه گردش خون در سراسر بدن وجود دارد، نقاط غیرارادی آن در تمام پا موجود است. با ماساژ پا بهبودی کلی در دستگاههای گردش خون حاصل می‌شود.

نقاط غیرارادی قلب عمدتاً در پای چپ یافت می‌شود، بین خط کمربندی شانه و دیافراگم. همچنین می‌توان در منطقه یک پای راست نقاط غیرارادی قلب را پیدا کرد.

مزیت‌های درمانی

درمان دستگاه گردش خون می‌تواند شامل این موارد گردد:

۱ـ تقویت قلب و تنظیم ضربان آن

۲ـ کاهش تپش قلب

۳ـ بهبودی گردش خون

۴ـ تعادل فشار خون

دستگاه گردش خون



روش درمان بازتاب‌شناسی نقاط غیرارادی قلب

احتیاط

- چنانچه گیرنده مشکل جدی قلبی داشته باشد و یا به دستگاه ضربان قلب مجهز است از اِعمال حرکات خودداری شود.



با دست چپ ناحیه فوقانی پای چپ را بگیرید. دست راست مطابق تصویر دور آن را احاطه کند، طوری که شست روی نرمی کف پا قرار گیرد، واقع در ناحیه $\frac{1}{3}$ بالای پا، بین خط کمربندی شانه و خط دیافراگم، و انگشتان روی آن. سپس با همان شست فشار ملایم همراه با ماساژ وارد شود.



پنجه را به سمت جلو بکشید، سپس با انگشت نشانه راست، ماساژ ملایمی را در ناحیه $\frac{1}{3}$ بالای پا ایجاد کنید.





ما خودمان بسیاری از مشکلات قلبی را بوجود می‌آوریم. اما می‌توان با انجام بازتاب‌شناسی انواع بیماریهای قلبی را کاهش داد.

دستگاه گوارش

دستگاه گوارش از دهان شروع می‌شود، حفره شکمی را در برمی‌گیرد و به مقعد منتهی می‌گردد. در واقع این دستگاه تشکیل شده است از دهان، زبان، دندانها، غدد بزاقی، حنجره، مری، معده، روده کوچک و روده بزرگ.

لوزالمعده، کبد و کیسه صفرا آنزیمهایی را از خودشان ترشح می‌کنند که به هضم غذا کمک فراوانی می‌کنند.

گوارش فرایندی است که در طی آن، غذا به مواد شیمیایی ساده‌ای تبدیل می‌شود. سپس از دیواره روده عبور می‌کند و وارد جریان خون می‌شود.

عمل دستگاه گوارش را می‌توان، پیش بردن و مخلوط نمودن محتویات دستگاه‌گوارش، ترشح شیره‌های گوارشی، هضم مواد غذایی و جذب مواد غذایی دانست.

فواید درمانی

۱ـ بهبود دستگاه گوارش شامل هضم، جذب و دفع غذا

۲ـ کاهش مشکلات در بلعیدن

۳ـ خنثی کردن اسید معده و زخمهای معده و اثنی عشر

۴ـ سم زدایی از بدن

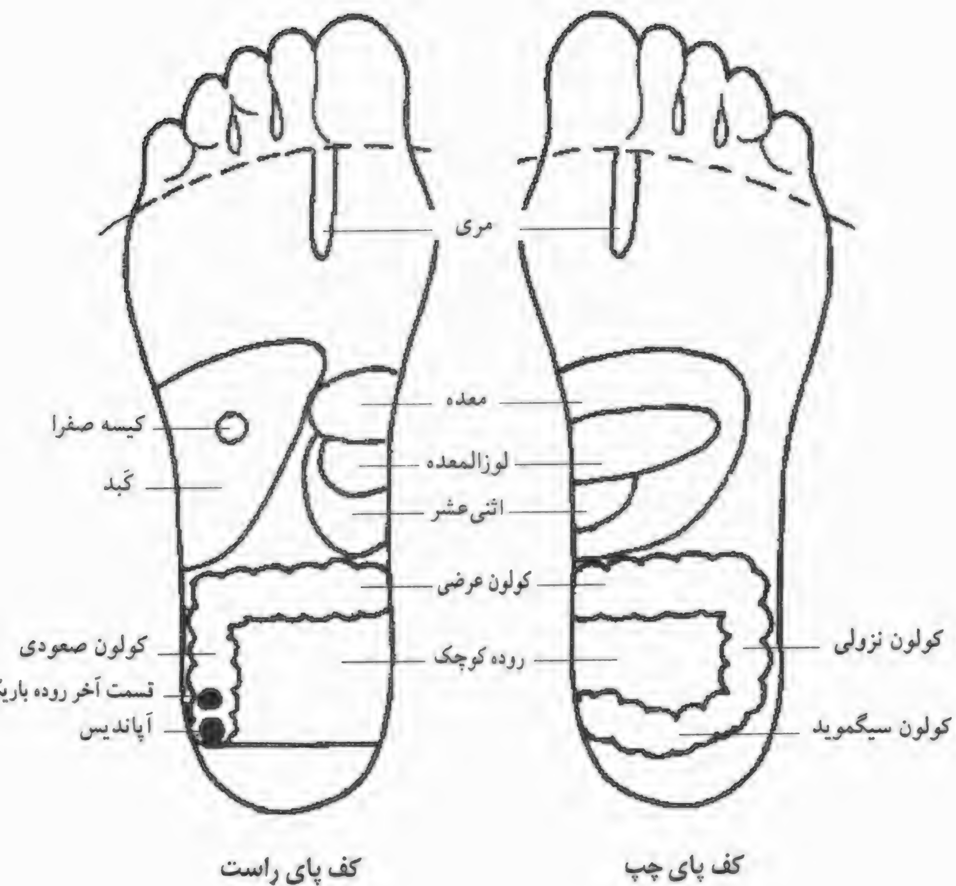
۵ـ تعادل در فشار خون

۶ـ برطرف شدن یبوست، اسهال، سندرم روده تحریک‌پذیر و آنتریت رژیونال

۷ـ کاهش هموروئید[1]

۱ـ عبارت است از آن دسته از وریدهای بواسیری که در پایین اپی‌تلیوم سنگفرشی مطبق قسمت تحتانی کانال مقعد واقع می‌باشند.

دستگاه گوارش



روش درمان بازتاب‌شناسی نقاط غیرارادی دستگاه گوارش

برای گرفتن نتیجه مطلوب، تمام حرکات بازتاب‌شناسی باید انجام شود.

پای راست
مری



مری غذا را از دهان به معده می‌برد. نقطه غیرارادی آن، روی نرمی پا واقع در امتداد خط عمودی، بین انگشت اول و دوم پا وجود دارد.

مطابق تصویر، با دست راست، پا را نگه دارید، سپس شست و انگشت نشانه چپ را از شروع پرده میان انگشت اول و دوم پا حرکت دهید تا به خط دیافراگم برسد.

کبد و کیسه صفرا



برای درمان کبد، شست چپ را بین خط دیافراگم و کمر قرار دهید و سپس از منطقه ۵ تا ۳ طولی آن را حرکت دهید.



برای تعیین نقطه غیرارادی کیسه صفرا، شست را مطابق تصویر در محل اشاره شده که در امتداد انگشت چهارم است قرار دهید و سپس پا را حول محور آن به حرکت درآورید.

معده، لوزالمعده و اثنی‌عشر



مطابق تصویر با دست چپ، پا را نگه دارید و شست را بین خط دیافراگم و کمر قرار دهید و سپس از منطقه ۱ تا ۳ طولی آن را به حرکت در آورید.

روده کوچک



پا را با دست چپ نگه دارید و سپس شست راست را در منطقه یک طولی قرار داده و آن را تا منطقه چهار به طور افقی حرکت دهید. شست باید با چندین حرکت افقی رو به پایین کلیه نواحی بین خطوط عرضی کمر و لگن خاصره را پوشش دهد.

آپاندیس/ کولون عرضی و صعودی



شست چپ را درست بالای خط لگن خاصره در مناطق طولی ۴ و ۵ گذارید و فشار مدوری را روی نواحی اشاره شده وارد سازید. این حرکت جهت درمان آپاندیس می‌باشد.



در ادامه حرکت قبلی، شست چپ را تا زیر خط کمر برسانید.



هنگامی که شست چپ زیر خط کمر می‌رسد، ۹۰ درجه آن را به طرف راست بچرخانید و به طور افقی شست را در امتداد خط کمر حرکت دهید. این عمل سبب درمان کولون عرضی می‌شود.

پای چپ

مری



شست و انگشت نشانه چپ را از آغاز پرده، بین انگشت بزرگ و دوم پا تا خط دیافراگم به پایین حرکت دهید.

معده/ لوزالمعده و اثنی‌عشر



شست چپ را درست زیر خط دیافراگم قرار دهید و آن را به طور افقی از منطقه ۱ تا ۴ طولی به حرکت درآورید.

روده کوچک



با شست راست چندین حرکت افقی رو به پایین بین خطوط عرضی کمر و لگن خاصره انجام دهید.

کولون عرضی/ کولون نزولی/ کولون سیگموید/ رکتوم و مقعد

شست چپ درست زیر خط کمر در منطقه ۱ طولی قرار گیرد و تا منطقه ۵ آن را برای درمان کولون عرضی به حرکت درآورید.



هنگامی که شست چپ به منطقه ۵ طولی می‌رسد، با تعویض دستها، شست راست را به طرف پاشنه حرکت دهید. این عمل جهت درمان کولون نزولی است.





قبل از آنکه شست راست به خط لگن خاصره برسد، آن را با حرکتی اُریب به سمت چپ تا منتهی‌الیه خط سیاتیک حرکت دهید. در این ناحیه فشار مدوری را برای درمان کولون پیچیده وارد کنید.



سپس شست راست را از منطقه خط سیاتیک به سمت بالا به طرف ناحیه مثانه، جهت درمان رکتوم و مقعد به حرکت درآورید.

دستگاه غدد مترشحه داخلی

غدد مترشحه داخلی، شماری از غدد را در برمی‌گیرد که بدون هیچ ارتباط کالبدشناسی در سراسر بدن وجود دارند.

غدد اندوکرین، هورمونها را به جریان خون ارسال می‌کنند.

غدد مترشحه داخلی شامل:

۱) غده هیپوفیز

۲) غده تیروئید

۳) چهار غده پاراتیروئید

۴) ۲ غده فوق‌کلیوی

۵) غده تیموس

۶) جزایر لانگرهانس لوزالمعده

۷) غده صنوبری (پینه آل)

۸) دو تخمدان در زنان

۹) دو بیضه در مردان

غده هیپوفیز به اندازه یک نخودفرنگی است که به عنوان یک غده اصلی و پیشرو شناخته می‌شود و فعالیت بسیاری از غدد درون ریز بدن را منظم می‌کند. هورمونهای مترشحه از غده هیپوفیز شامل هورمون رشد، هورمون تحریک زایمان، هورمون فعال شدن شیر از پستان مادر و فعالیت‌های دیگر می‌شود.

تیروئید روی متابولیسم بدن تأثیر می‌گذارد. یکی از مهمترین هورمون‌هایی که توسط غده تیروئید ترشح می‌شود، تیروکسین است. تیروکسین، سرعت واکنشهای شیمیایی در سلولهای بدن را افزایش می‌دهد. فقدان ترشح تیروکسین سبب کاهش میزان متابولیسم و مانع کارکرد منظم بدن می‌شود که

عموماً به شکل سندرم‌های شایعی مانند بی‌حالی و سستی، افسردگی، مشکلات وزن و توقف رشد کودکان تظاهرات بالینی خود را نشان می‌دهند.

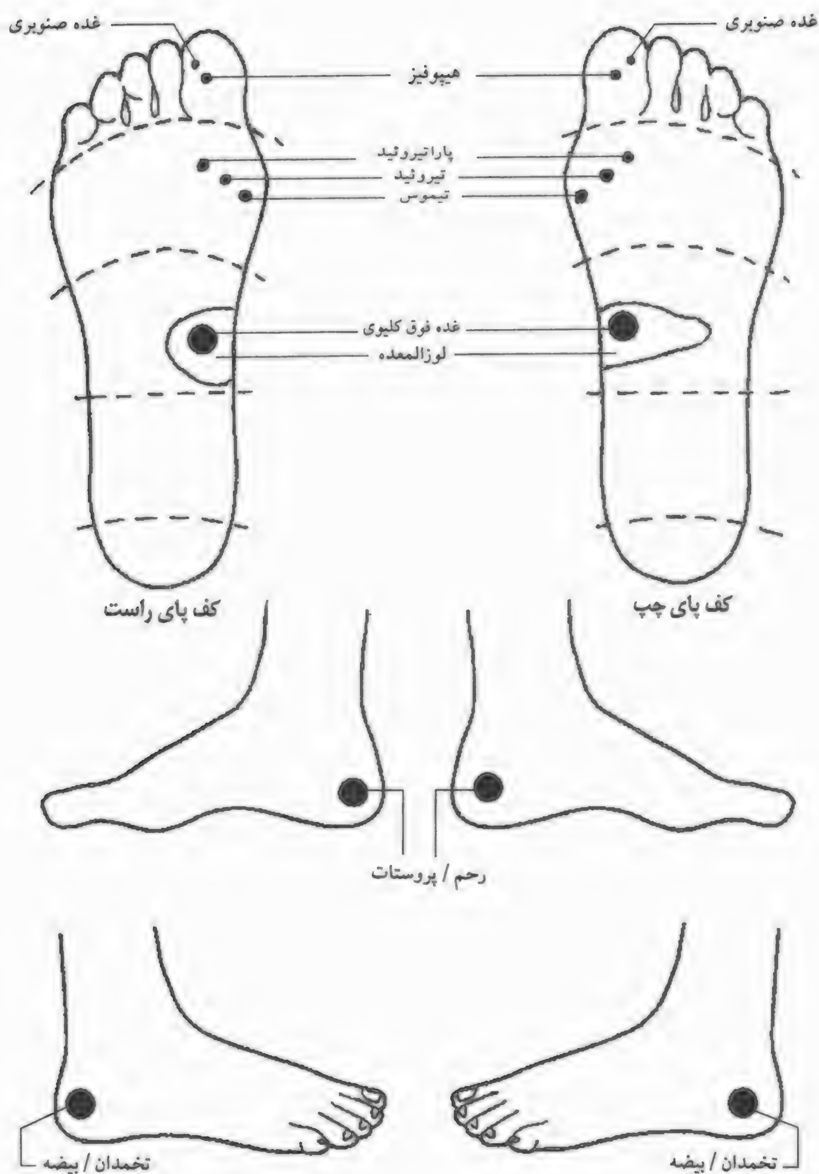
فعالیت بیش از حد غده تیروئید می‌تواند سبب بروز اضطراب و ناآرامی شود و علیرغم پرخوری، لاغری را برای بیمار در بر دارد.

غدد پاراتیروئید، میزان کلسیم و فسفر موجود در خون را متعادل می‌سازند. غدد فوق کلیوی روی هر یک از کلیه‌ها قرار دارند. بافت درونی غدد فوق کلیوی، هورمونی را ترشح می‌کند که بدن را در مقابل واکنشهایی مانند ترس، هیجان یا عصبانیت آماده می‌کند. از قشر غدد فوق‌کلیوی هورمون کورتیکو استروئید که ضدالتهاب مفاصل و آلرژی است، ترشح می‌شود. غدد تیموس، هنگامی که جزایر لانگرهانس لوزالمعده، قندخون را تنظیم می‌کنند، نقش مهمی را در کارکرد دستگاه ایمنی بدن ایفا می‌کند. غدد صنوبری ریتم طبیعی بدن را در ارتباط با بیماری SAD منظم می‌کند. تخمدانها و بیضه‌ها هم مربوط به دستگاه تناسلی می‌شود.

دستگاه غدد مترشحه داخلی و معرفی آن در پاها

نقاط غیرارادی غدد درون ریز به طور گسترده‌ای در سراسر پاها وجود دارند. تجمع آنها عمدتاً در انگشت بزرگ و بالشتک واقع در زیر انگشت مذکور است.

غدد مترشحه داخلی



روش درمان بازتاب‌شناسی نقاط غیرارادی غدد مترشحه داخلی

غده هیپوفیز



با دست چپ دور پنجه را احاطه کنید، طوری که انگشتان روی آن قرار گیرند و شست در زیر. سپس بین عریض‌ترین قسمت انگشت بزرگ پا خط فرضی رسم کنید. وسط خط مذکور ناحیه غیرارادی غده هیپوفیز است بعد با گوشه شست راست فشارهای سوزن مانند یا مدوری را روی آن وارد سازید.

غده هیپوتالاموس/ غده صنوبری



شست راست را از ناحیه غیرارادی غده هیپوفیز به اندازه یک پله بالاتر بیاورید و فشار مدوری را روی ناحیه جدید ایجاد کنید. این منطقه نقطه غیرارادی غده هیپوتالاموس است.



اکنون با لبه بیرونی شست راست در همان ناحیه فشار مدور و ملایمی را وارد سازید. از آنجایی که هیپوتالاموس و غده صنوبری به عنوان یک واحد با یکدیگر کار می‌کنند، بایستی به طور همزمان درمان شوند.

تیروئید/ پاراتیروئید و تیموس



برای درمان تیروئید شست راست را روی برآمدگی زیر انگشت بزرگ پا قرار دهید و فشار مدوری را روی آن وارد کنید.



حالا شست را به آرامی به سمت چپ برده و اندکی آن را بالا ببرید. سپس در این ناحیه فشارهای مدوری را وارد آورید. این حرکت می‌تواند سبب درمان غده پاراتیروئید شود.



شست را بـه سـمت راست
ناحیه غده تیروئید بکشـانید و
انـدکی آن را بـه پـایین حـرکت
دهــید تــا به نـقاط غـیرارادی
ســتون فـقرات نـزدیک شـود.
سپس فشارهای مدوری را روی
ناحیه تیموس ایجاد کنید.

غده فوق کلیوی



پنجه را به عقب بکشید تا زردپی‌ای که از انگشت بزرگ تا پاشنه امتداد دارد نمایان شود. نقطه غیرارادی غده فوق کلیوی تقریباً در وسط زردپی بین خط دیافراگم و کمر قرار دارد. با دست چپ پای راست را نگه دارید طوری که انگشتان بخش فوقانی پا را احاطه کنند. شست راست را روی نقطه غیرارادی غده فوق کلیوی گذارید و با استفاده از دست چپ انعطافی را برای زردپی ایجاد کنید و پا را حول آن به گردش درآورید.



لوزالمعده

با دست چپ پا را نگه دارید و سپس شست را در منطقه یک طولی زیر خط کمر قرار دهید و تا منطقه ۲ آن را به حرکت درآورید.

پای چپ



برای درمان نقطه غیرارادی پانکراس، مطابق تصویر، شست چپ را از منطقه ۱ طولی تا منطقهٔ ۳ حرکت دهید.

دستگاه لنفاوی

بدن انسان، علاوه بر داشتن دستگاه گردش خون، دارای دستگاه جریان مایع دیگری به نام سیستم لنفاوی است. مهمترین وظیفه دستگاه لنفاوی، برگرداندن پروتئین پلاسما از مایع بین سلولی به گردش خون است. گره‌های لنفی مانع ورود عفونت به جریان خون می‌شوند.

مکانهای اصلی گره‌های لنفی عبارتند از: گلو، زیر بغل، کشاله ران، شکم و پشت زانو. همچنین طحال، تیموس، لوزالمعده و آپاندیس بخشهایی از دستگاه لنفاوی را تشکیل می‌دهند.

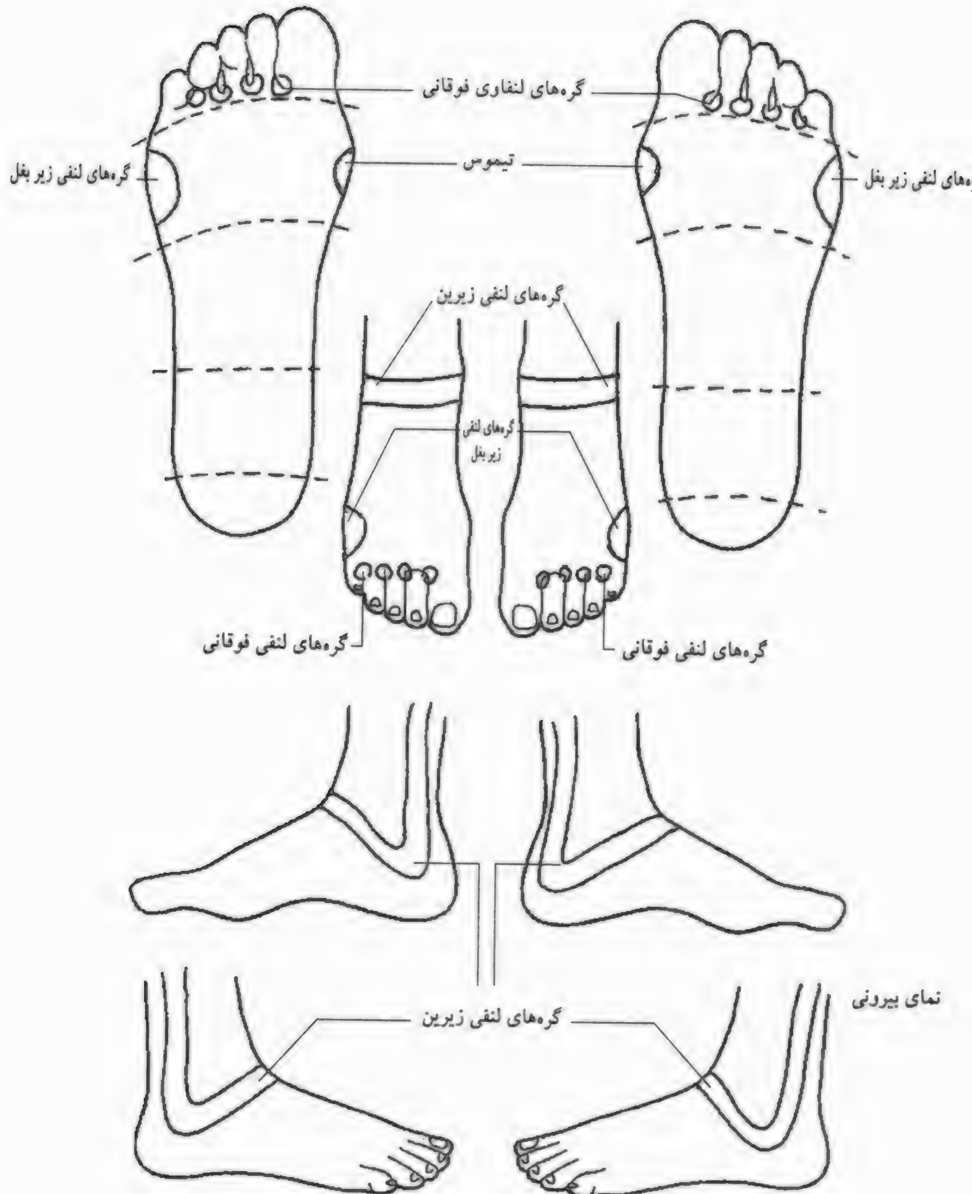
دستگاه لنفاوی و معرفی آن در پاها

جایگاه گره‌های لنفی گردن معمولاً بین پرده‌های انگشتان پا است. نقاط غیرارادی گره‌های لنفی کشاله ران در پشت پا قرار دارند. نقاط غیرارادی گره‌های لنفی زیر بغل در بیخ انگشتان واقع هستند.

مزایای درمانی

۱ـ حفاظت از بدن در مقابل بیماری از طریق تقویت دستگاه دفاعی
۲ـ دفع مایعات اضافی بدن
۳ـ کوتاه کردن دوره بهبودی بدن از بیماریها

دستگاه لنفاوی



روش درمان بازتاب‌شناسی نقاط غیرارادی دستگاه لنفاوی

پای راست

گره‌های لنفی گردن



با دست چپ پای راست را نگه دارید. سپس با استفاده از شست و انگشت نشانه راست پرده‌های بین هر انگشت را از بالا تا پایین لمس کنید.

گره‌های لنفی زیربغل



مطابق تصویر انگشت نشانه چپ را روی پا و شست را در زیر آن، درست زیر خط کمربندی شانه قرار دهید. سپس فشارهای مدوری را روی ناحیه اشاره شده وارد آورید.

گره‌های لنفی کشاله ران



شست و انگشت نشانه را در بالای قوزک داخلی و خارجی پا گذارید و آنها را به طور همزمان به سمت پاشنه حرکت دهید.



مطابق تصویر، انگشتان نشانه و وسط را روی پشت پا، و هر دو شست را روی کف پا قرار می‌دهیم. سپس انگشتان را به طرف پایین به حرکت در می‌آوریم.

دستگاه عضلانی ـ استخوانی

این دستگاه همه استخوانها و مفاصل و ماهیچه‌ها را در برمی‌گیرد. رباط‌ها استخوانها را به یکدیگر متصل می‌کنند و ماهیچه هم توسط زردپی به استخوان وصل می‌شود.

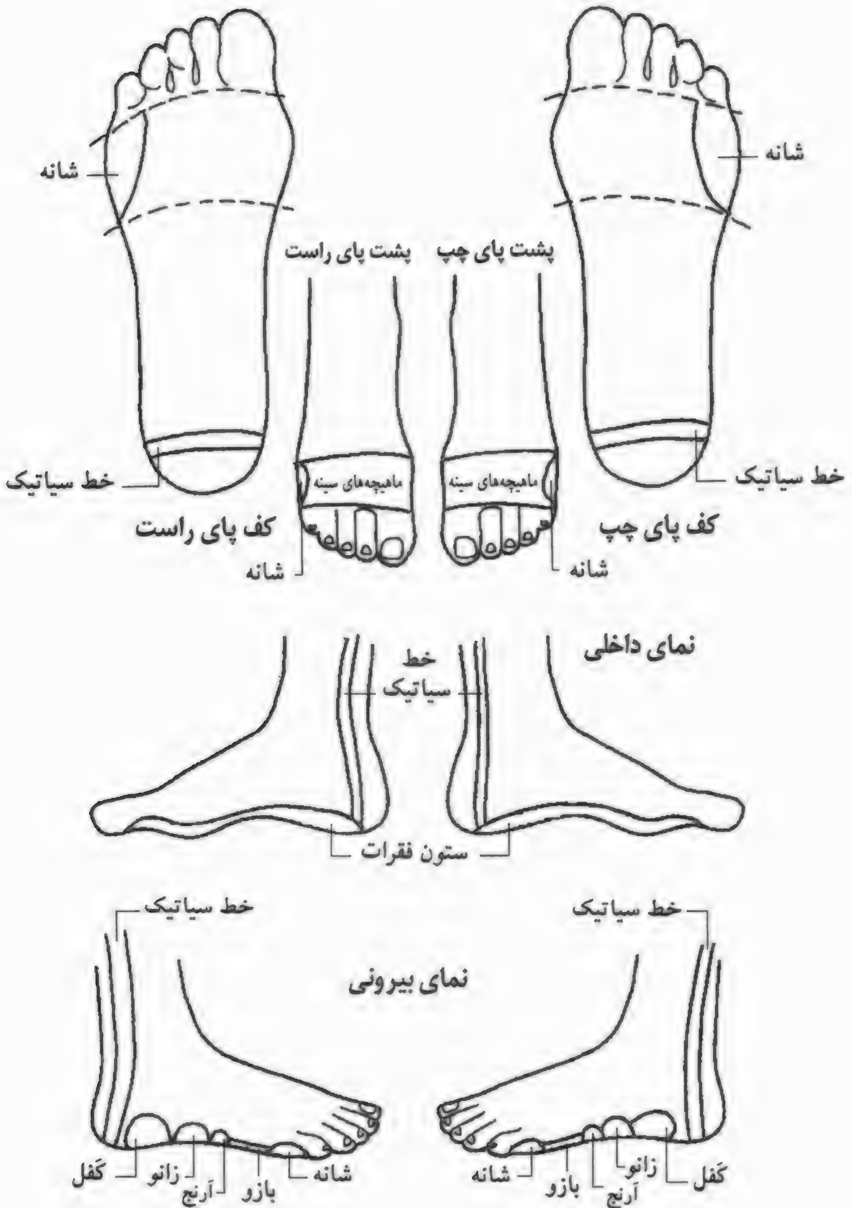
دستگاه عضلانی ـ استخوانی و معرفی آن در پاها

نقاط غیرارادی ستون فقرات در نمای بیرونی هر دو پا وجود دارند. نقاط غیرارادی مفاصل در امتداد لبه خارجی کف هر دو پا یافت می‌شوند.

مزایای درمانی

۱ـ استراحت به ماهیچه‌ها
۲ـ برقراری تحرک
۳ـ تسکین آرتریت
۴ـ کاهش استرس و تنش
۵ـ کاهش دردهای عضلانی
۶ـ کاهش درد سیاتیک
۷ـ کمک به بهبودی عضلات در اثر رگ به رگ شدن و کشیدگی عضلانی

دستگاه عضلانی - استخوانی



روش درمان بازتاب‌شناسی نقاط غیرارادی دستگاه عضلانی ـ استخوانی

پای راست

ستون فقرات



برای آرام کردن ستون فقرات، با کف دست چپ، پا را نگه دارید و کف دست راست را در لبه داخلی پا قرار دهید و تا پاشنه، آن را به حرکت درآورید.



کف دست راست را زیر پا قرار دهید و سپس شست را در لبه داخلی کف پا درست در بیخ انگشت بزرگ پا گذارید و آن را به سمت پاشنه حرکت دهید.



همانطور که در تصویر مشخص است. شست در حرکت خود به نیمه مسیر رسیده است.

در ایـن تـصویر مشـاهده می‌شود که شست به انتهای راه خود رسیده است.



اکـنون، دست‌هـا را عـوض کـنید. بـا دست چپ بـخش فوقانی پا را نگه دارید، طوری که انگشتان روی پنجه قرار گیرند و شست در زیر آن واقع شود.





شست راست را از پاشنه تـا بیخ انگشت بزرگ پا به حـرکت درآوریـد. ایـن شش حـرکت را روی پای چپ هم اجرا کنید.

مفاصل



جهت ارائه یک درمان کلی، ابتدا با دست راست، پا را محکم نگاه می‌داریم، سپس شست چپ را از پاشنه تا بیخ انگشت کوچک روی لبه خارجی کف پا به حرکت درمی‌آوریم.



اکنون با دست چپ، پاشنه را نگاه می‌داریم و شست راست را از بیخ انگشت کوچک تا پاشنه روی لبه خارجی کف پا به حرکت در می‌آوریم.



برای رفع گرفتگی شانه، فشارهای مدور و ملایمی را در بیخ انگشت کوچک روی لبه خارجی کف پا وارد می‌سازیم.



برای درمان آماس کیسه مفصلی آرنج در بازیکنان تنیس، شست را روی لبهٔ خارجی پا چند پله زیر خط کمربندی شانه قرارمی‌دهیم و فشارهای مدوری را روی آن وارد می‌کنیم.



برای درمان زانو، برجستگی لبه خارجی کف پا را فشار می‌دهیم.



برای درمان کفل، بین نقطه غیرارادی زانو و پشت پاشنه فشاری را وارد می‌آوریم.



نقاط غیرارادی مفصل ساکرو ایلیاک[1]، جایی که استخوان خاجی به لگن خاصره متصل می‌شود، درست در جلوی قوزک خارجی پا در گودی کوچکی قرار دارد.

1- The sacroiliac joint.

عصب سیاتیک / ناحیه لگن خاصره



با دست چپ پای راست را نگه دارید و شست را تقریباً در بالای قوزک داخلی پا در امتداد زردپی آشیل گذارید و آن را به سمت پایین حرکت دهید.



حرکت شست را تا کف پاشنه ادامه دهید.



انگشت نشانه یا شست را زیر قوزک خارجی پا در امتداد زردپی آشیل بگذارید و آن را به سمت بالا حرکت دهید.



در این حرکت، ابتدا با دست چپ، پا را مطابق تصویر محکم نگه می‌داریم و سپس دست راست را مشت می‌کنیم و روی برآمدگی پاشنه می‌گذاریم و آنگاه فشارهای مدور و ملایمی را روی آن ایجاد می‌کنیم.

حرکتهای مربوط به دستگاه عضلانی ـ استخوانی را روی پای چپ هم اجرا کنید.

دستگاه تناسلی

دستگاه تناسلی عبارت است از: تخمدانها، رحم، مهبل و لوله رحم در زنان، و بیضه‌ها، پروستات، قضیب و مجرای ترشحی بیضه در مردان.

دو تخمدان، که هر کدام در یک طرف رحم قرار دارند، غدد جنسی زنانه به ابعاد ۲ تا ۳ سانتیمتر هستند. تخمدان تولید کننده تخمک است و علاوه بر آن هورمونهای استروژن و پروژسترون از خود ترشح می‌کند. رحم در حفره لگنی قرار دارد که اندازه تقریبی آن ۱۰ سانتیمتر است و جنین را در طول مدت حاملگی تغذیه و حفاظت می‌کند. طول لوله رحمی حدود ۱۰ تا ۱۴ سانتیمتر است که تخمدان را به رحم متصل می‌کند. تخمک در مدت تخمک‌گذاری از تخمدان رها می‌شود و پس از سپری کردن مسیر لوله رحمی به رحم می‌رسد.

بیضه‌ها در بیرون بدن در کیسه بیضه قرار دارند و از خود اسپرماتازوئید و تسترون ترشح می‌کنند. پروستات غده بزرگی است که مجرای ادرار را در محل خروج آن از گردن مثانه احاطه کرده است و مایع شیری رقیق و قلیایی به نام مایع پروستاتی را در هنگام مقاربت ترشح می‌کند.

دستگاه تناسلی و معرفی آن در پاها

نقاط غیرارادی تخمدانها و بیضه‌ها در اطراف قوزک خارجی پا و همچنین پشت پاشنه هر دو پا قرار دارند.

نقاط غیرارادی پروستات و رحم در اطراف قوزک داخلی پا قرار دارند و نقاط غیرارادی مجرای ترشحی بیضه و لوله رحم از سمت بالای پا در امتداد یک خط فرضی بین قوزک داخلی و خارجی واقع شده‌اند.

مزایای درمانی

۱ـ تنظیم عادت ماهانه

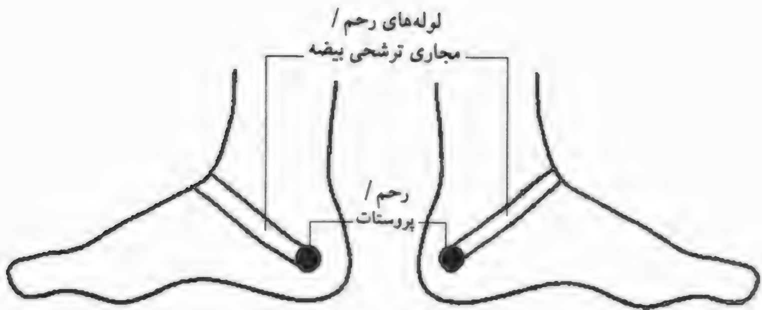
۲ـ مشکلات یائسگی

۳ـ افزایش باروری

۴ـ تسکین مشکلات پروستات

۵ـ رفع بسیاری از بیماریهای دستگاه تناسلی

دستگاه تناسلی



نمای داخلی



نمای بیرونی

روش درمان بازتاب‌شناسی نقاط غیرارادی دستگاه تناسلی

احتیاط

- اگر درمانگری حرفه‌ای نیستید و گیرنده در سه ماهه اول حاملگی خود به سر می‌برد و یا سابقه سقط جنین دارد از تحریک نقاط غیرارادی دستگاه تناسلی خودداری کنید.

دستگاه تناسلی زنانه (پای راست)



برای مشخص کردن نقطه غیرارادی تخمدان، خطی فرضی بین پاشنه و قوزک خارجی پا رسم کنید. وسط خط مذکور جایگاه نقطه غیرارادی تخمدان است.



بعد از تعیین محل ذکر شده، انگشت نشانه را روی آن گذارید و فشار ملایم و مدوری را وارد سازید.



شست یا انگشت نشانه را از نقطه غیرارادی تخمدان در قوزک خارجی به سمت نقطه غیرارادی رحم در قوزک داخلی پا به حرکت درآورید.



نقطه غیرارادی رحم بین قوزک داخلی و پاشنه قرار دارد. با انگشت نشانه روی ناحیه مذکور فشار ریز و مدوری را وارد کنید.

یکبار دیگر تمام حرکتهای مربوط به دستگاه تناسلی زنانه را روی پای چپ به اجرا درآورید.

دستگاه تناسلی مردان



برای تعیین نقطه غیرارادی بیضه، خطی فرضی بین پاشنه و قوزک خارجی پا رسم کنید. وسط خط مذکور نقطه غیرارادی بیضه است.



با استفاده از انگشت نشانه، روی ناحیه مذکور فشار ملایم و مدوری را وارد سازید.



شست یا انگشت نشانه را از نقطه غیرارادی بیضه در قوزک خارجی پا، از طرف بالای پا به سمت نقطه غیرارادی مجرای ترشحی بیضه، در قوزک داخلی پا، به حرکت درآورید.



شست یـا انگشت نشانه را در ادامه حرکت خود به ناحیه غیرارادی پـروستات در قـوزک داخلی پا برسانید.



پروستات درست بین پاشنه و قوزک داخلی پا قرار دارد. بـا انگشت نشـانه فشار ریز و مدوری را روی ناحیه مذکور ایجاد کنید.

یکبار دیگر تمام حرکت‌های مربوط به دستگاه تناسلی مردان را روی پای چپ انجام دهید.

دستگاه تنفسی

دستگاه تنفسی متشکل از ۲ قسمت است:

۱ـ دستگاه تنفسی فوقانی که شامل بینی، حلق و حنجره می‌شود.

۲ـ دستگاه تنفسی تحتانی که شامل نای، نایژه‌ها، ریه و دیافراگم می‌شود.

هوا از طریق حفره‌های بینی گرم، مرطوب و تمیز می‌شود و سپس از حلق و حنجره می‌گذرد و به نای می‌رسد. نای به دو نایژه تبدیل می‌گردد و هوا را به ریه‌ها می‌رساند. هر یک از نایژه‌ها خود به نایژکهای کوچکتری تقسیم می‌شوند و نایژکها به حبابچه‌های هوا[1] (کیسه‌های کوچک هوا) منتهی می‌شوند که مویرگها آنها را در برگرفته‌اند و تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن در همین جا انجام می‌گیرد. هنگام دَم، خون اکسیژن را جذب می‌کند و دی‌اکسید کربن وارد کیسه‌های هوا شده در هنگام بازدم از آن خارج می‌شود.

دستگاه تنفسی و معرفی آنها در پاها

نقاط غیرارادی دستگاه تنفسی در هر دو پا در بخشهای فوقانی و انتهایی بین خط کمربندی شانه و دیافراگم یافت می‌شود.

مزایای درمانی

۱ـ کمک به تنفس عمیق و آهسته بیرون دادن بازدم

۲ـ تمیز کردن مخاط و رفع گرفتگی و احتقان

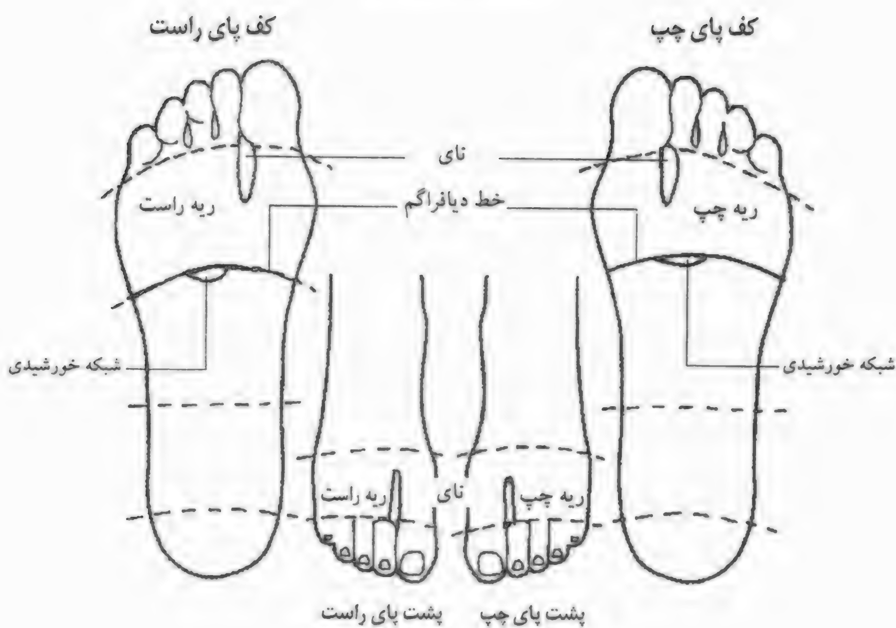
۳ـ تسریع بهبودی بدن از بیماریها و پیشگیری از سرفه، سرماخوردگی و عفونتهای ریوی

1- Alveoli.

۴ـ تسکین آسم

۵ ـ تسکین برونشیت

۶ـ کاهش تهویه شدید ریوی



روش درمان بازتاب‌شناسی نقاط غیرارادی ریه

پای راست



با دست، پنجه پا را به عقب بکشید. سپس شست راست را درست در وسط خط دیافراگم گذارید و تا خط کمربندی شانه آن را حرکت دهید.



در صورت تمایل می‌توانید ماساژ این ناحیه را با حرکت افقی انجام دهید.



انگشتان را روی پشت پا واقع در محل رویش پنجه قرار دهید و تا خط دیافراگم آنها را به حرکت درآورید.



همین حرکت را می‌توانید در صورت تمایل به حالت افقی انجام دهید.

دستگاه ادراری

دستگاه ادراری متشکل از کلیه‌ها، لوله‌های حالب، مثانه و مجاری ادراری است. کلیه‌ها ارگانهای لوبیایی شکل هستند. کلیه چپ اندکی از کلیه راست کوچکتر است و محل آنها اندکی بالای کمر، دو طرف ستون فقرات واقع شده است. مجاری ادرار، ادرار را از کلیه‌ها به مثانه می‌رساند که آن روزانه حدود ۱/۵ لیتر ادرار را از داخل خود عبور می‌دهد. کلیه‌ها می‌توانند روزانه ۱۵۰ تا ۱۹۰ لیتر مایعات بدن را تصفیه کنند.

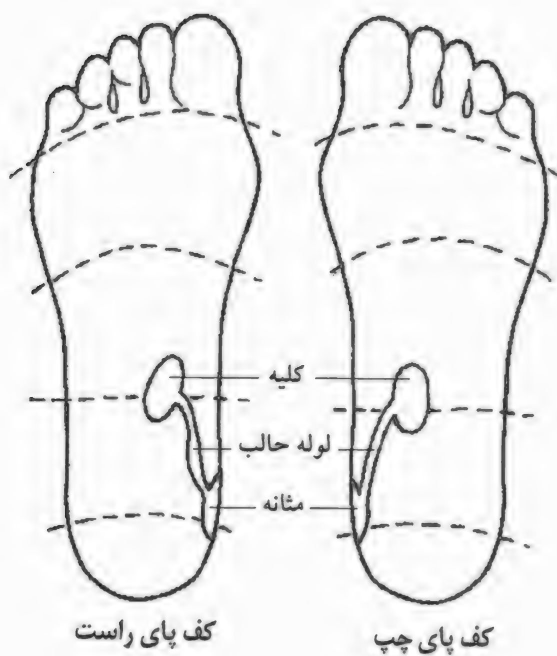
دستگاه ادراری و معرفی آن در پاها

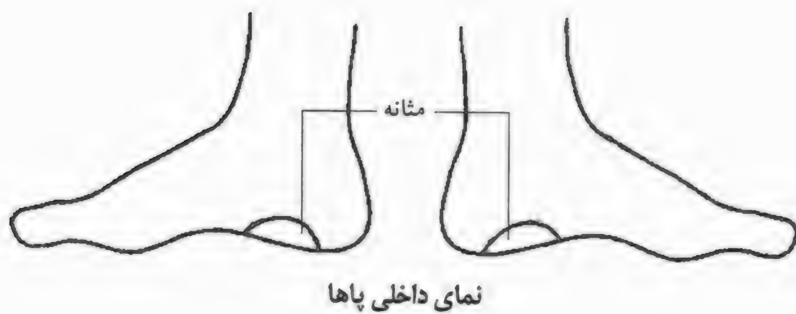
نقاط غیرارادی کلیه‌ها در هر دو کف پا قرار دارند. قسمتی از نقاط غیرارادی کلیه در بالای خط کمر بین منطقه ۲ و ۳ طولی واقع شده است و بخش اعظم آن زیر خط کمر قرار دارد.

مزایای درمانی:

۱ـ کاهش التهاب مثانه
۲ـ عفونت زدایی از کلیه
۳ـ بهبودی احتباس ادراری
۴ـ فعال کردن طبیعی مثانه
۵ـ کاهش قولنج کلیه

دستگاه ادراری





نمای داخلی پاها

روش درمان بازتاب‌شناسی نقاط غیرارادی دستگاه ادراری

پای راست



مطابق تصویر، با دست راست بخش فوقانی پا را نگه دارید، طوری که شست روی خط کمر بین منطقه ۲ و ۳ طولی قرار گیرد. در این ناحیه فشارهای مدوری را وارد کنید.



در ادامه حرکت قبلی، دستها را عوض کنید و شست چپ را به سمت لبه داخلی پا در منطقه غیرارادی مثانه برده تا قوزک خارجی پا، آن را به حرکت درآورید.



هنگامی که شست به زیر قوزک خارجی رسید، فشارهای مدوری را روی آن وارد کنید.

حاصل سخن

امیدوارم که با ارائه شیوه‌های بازتاب‌شناسی، مزایای چشمگیر و در عین حال بی‌خطر و طبیعی این روش درمانی را معرفی کرده باشم. در چند سال اخیر بازتاب‌شناسی مورد توجه و مقبولیت در نزد عامه مردم قرار گرفته است. در ابتدا، بدگمانی‌ها و تردیدهای زیادی از این تکنیک درمانی وجود داشت. اما با کشف توان بالای بازتاب‌شناسی، نقش و اهمیت آن روز به روز بیشتر می‌شود. دانشجویانِ بازتاب‌شناسیِ درمانیِ کفِ پا را نه تنها مردم عادی بلکه استئوپاتها، کایروپروکترها و پرستاران تشکیل می‌دهند. اگر درباره بازتاب‌شناسی بخواهید بیشتر بدانید باید به یکی از مراکز آموزشی این تکنیک مراجعه کنید. در یک دوره حرفه‌ایِ ۹ ماهه، شخص می‌تواند نه تنها به کلیه تکنیکها مسلط شود بلکه یک دوره کامل آناتومی و فیزیولوژی بدن و ارتباط آن با کف پا را فرامی‌گیرد. از کیفیت آموزشی مطمئن شوید. مربی، مرد است یا زن؟ چند سال تجربه کاری دارد؟ (حداقل ۵ سال ضروری است). از مربی خود وقت ملاقات بگیرید و در محیط درمانی او حاضر شوید و شاهد اعمال تکنیکهای او روی افراد باشید.

نشر ثالث منتشر کرده است:

عنوان	نویسنده	مترجم
● یوگای صورت	توِوا	هما سیداحمدی
● جادوی جوانی	سین‌تیارولند	هما سیداحمدی
● تناسب اندام	فرانسیس کینگ ویلیام هرزیگ	سیاوش امیرعابدین
● آرامش مطلق	گرترودتویسن	ع.عبدالهی /م.رازگردانی
● شفای طبیعی	اندرو وایل	شاهین احمدزاده
● دایرةالمعارف یوگا	سوامی شیواناندا	رضا رامز سیدعبدالحمیدموحدی
● تعلیم زندگی	ایلین مولیکان	حامد فراهانی
● کشش پوشت توسط سرانگشتان	پیرجین کازین	هما سیداحمدی
● با موفقیت درمان کنید	پیرگیت	محمد اشعری
● ماساژ کودکان	پیتروواکر	رضا رامز
● بازتاب‌شناسی درمانی کف پا	دنیس هیکللو براون	شاهین احمدزاده
● یوگا در محل کار	جولی فریدبرگر	رضا محتشمی توتکابنی
● سلامتی زنان	کارول.الف.ترکینگتن	گلی نژادی
	سوزان.جی.پرابست	مهسا سیداحدی